

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.19 走る時の痛み要注意！ グロインペイン症候群とは？

皆様は「グロインペイン症候群」を聞いたことがありますか？スポーツをしていて、鼠径部や股関節まわりが痛くなる経験をした、現在も股関節まわりが痛いという方は「グロインペイン症候群」の可能性がります！

グロインペイン症候群

10代～30代で発症しやすい障害であり、別名「鼠径部痛症候群」とも言われます。

「症状」

- キック動作や走るときに鼠径部や股関節まわりに痛みを引き起こす
- 初期症状では、全力で走るときやボールを蹴るときなど痛みが生じる
- 症状が悪化していくと、痛みが出る頻度が増え、軽い運動でも痛みが出る

「原因」

1. 股関節周囲の柔軟性低下
2. 骨盤を支える筋力の低下
3. 体幹と下肢の動きが連動することができず、不自然なカラダの使い方になっている



グロインペイン症候群を予防するためには、以下のポイントが重要です、

- 足首を捻挫している時はカラダ全体のバランスが崩れやすいので無理に運動をしない！
- 股関節周囲の柔軟性が低下していると感じる場合は、早いうちにストレッチを取り入れる！
- ウォーミングアップでは股関節だけの動作ではなく、体幹と下肢を効率よく連動させるような動きを入れる！
- 休み明けの練習では入念にウォーミングアップを行う！

今回は体幹と下肢の連動を意識した動きをご紹介します。

- ① 右手にボールを持ち、左足と同時に前に大きく前に出す。(画像1) ※ボールではなくても可能
- ② 右手を前に出したまま、左足を大きく後ろに引く。(画像2)
- ③ 10回程度繰り返す。

画像1



画像2



【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部
担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

