

今回は女性に多い、スネの張り感について
お話しをしていきたいと思います！

先生はスネの張り感を訴える患者さんに
どのようなアプローチされていますか？

前脛骨筋をほぐすといった
アプローチをされる事が多いのではないのでしょうか。

その時はほぐれたとしても
次に来院された時には硬さが戻っていませんか？

そんな時は、
どうして前脛骨筋が張ってしまうのかを
考える必要がありますよね。

そういった患者さんは
前脛骨筋腱が肥厚している事もあります。

足関節前面の前脛骨筋腱の圧痛を
チェックしてみてください。
圧痛がある患者さんが非常に多いです。

では、なぜその様な事が起こってしまうのか？
考えてみましょう。

簡単に言うと
オーバープロネーション（外反）
が起きてしまっているからなんですね。

では、なぜオーバープロネーションが
起きてしまうのか？

それは、足関節の背屈が
制限されてしまっているからですよね。

足関節の背屈制限が起こることで
足関節の硬さが出てしまう。

そうなってしまうと
新しい不安定性を作ることになるのです。

本来であれば、足関節で可動性を出せるところ
硬いので新しい可動域を作ってしまう。

となると、歩いている時に
ニーイントゥーアウト
といった状態になります。

なぜなら、人間というのは
モビリティファースト
動かし方ではなく動くを優先するのです。

と言うことは、その様な状態で
普段から歩いたり、しゃがんだりしていると、

前脛骨筋は下腿の外側から
足部の内側に位置します。

要は、
前脛骨筋がオーバプロネーションを
ガードしてくれているのですね。

となれば、前脛骨筋がパンパンに
なってしまい、スネが張ると言った訴えをするのです。

そういった訴えをする患者さんの
もう1つ、見ていただきたいところありまして
外果の下方ですね。

そういった方は、外果の下方が
膨らんでいる（水が溜まっている状態）

ケースが多いですね。

これは、抜いたとしても
2日くらいで元に戻ってしまいます。

なぜなら、こういった足部をしている場合
クラッシュ（ぶつかり）が起きてしまい
滑膜炎が起きてしまっているんですね。

逆に言うと、ぶつからないようになれば
膨らまないということですよ。

そもそも、プロネーション（外反）が
強いのは、いないので、

ちゃんと立てるようにする
背屈が出来るようにしてあげることが
重要となるわけですね。

しっかり、背屈の可動域が出せるようになれば
前脛骨筋を余計に使わなくなりますので
スネが張るといった症状を改善できるのです。

なんで、筋肉が張ってしまうのか？
考えながらぜひ、施術をしてみてください。