



【医学用語解説】

外脛骨とは足・舟状骨(中足部内側の骨)の内後方に見られる種子骨で、正常足の10%前後に認めます。これ自体は異常なものではありませんが、外脛骨を取り巻く後脛骨筋(足を内側に捻る筋肉)腱にスポーツのover stressが繰り返し加わると、同部に炎症が起こり発症します。スポーツ動作時の痛みが主な症状で、偏平足と関連があるとも言われています。

あらゆるスポーツで発症しますが、バスケットボールやサッカー等、ジャンプ・ストップ動作を多用するスポーツに多いようです。

多くは保存的に治療され、シューズの工夫、足底板療法も効果的です。症状の改善しないものに対しては摘出手術を行なうこともあります。