

シーバー病(踵骨骨端症)

・疫学

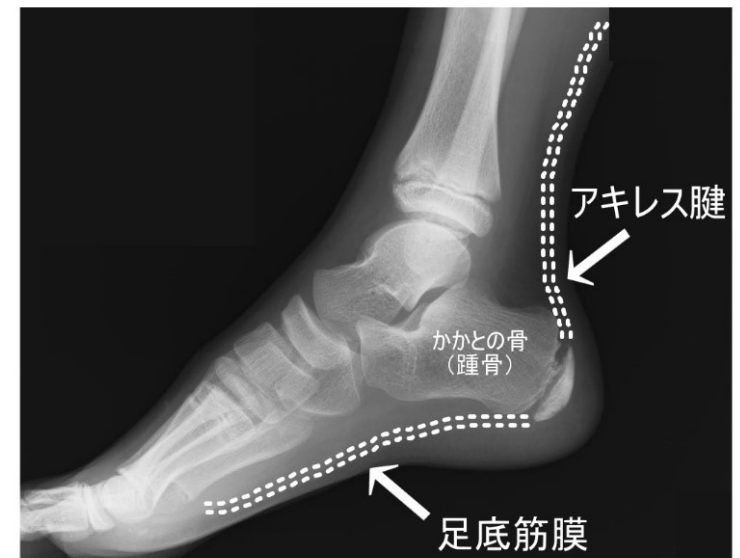
10歳前後の成長期の男子に多くみられる病気。発育期の弱踵骨骨端部に運動などで負荷がかかり、そこにアキレス腱や足底腱膜の伸長ストレスが持続加わることで、踵骨に血流障害起こり、踵骨骨端核の壊死、または骨軟骨炎を発症する。時には打撲などの外傷がきっかけとなって発生する場合もある。

・危険因子

扁平足の場合もかかとに負担がかかりやすくなる傾向があり、踵骨骨端症の約80%の人に扁平足がある

・症状

踵の軽い腫れ、圧痛、歩行時痛。
過激な運動のあとに症状が出ることも多く、かかとの痛みのため、つま先歩きになることもある。



シーバー病(踵骨骨端症)

- 治療

- ① 歩行時痛がある場合運動を休止する。
- ② 運動時のみ痛む場合は運動の頻度および強度を抑え、出来るだけ安静に保つ
- ③ 硬いコンクリートの上は避け、芝生/土を走るようにする
- ④ 運動後にはアイスマッサージをして踵の周囲を冷やす。
- ⑤ お風呂でよくあたたため、就寝前にかかるとに湿布を張り炎症を抑える。
- ⑥ ふくらはぎやすねの筋肉、アキレス腱をストレッチ
- ⑦ 出来るだけ柔らかい靴底のシューズを使用する。

- ※数週間、様子を見て症状が改善されないようであれば以下のような処置をします。

- ⑧ 柔らかい素材でできたパットでかかとを覆い保護する。
- ⑨ 扁平足がある場合には、土踏まずを持ち上げるような靴の中敷きを使用し、踵にかかる負担を軽減させる。
- ⑩ 足趾のストレッチや筋力強化