富山マラソン
TOYAMA MARATHON
2025

2025年11月2日(日)開催！

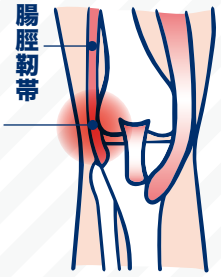
富山マラソンへの道 前編

本番まであと4カ月！ ～カラダの不調は今のうちに解消しよう～

前編では、ランナーに多くみられる疾患を紹介するとともに、ケガをしないための予防方法などをお伝えします。トレーニングをする際の参考にしてください。

膝の外側が痛む…

ちょうけいじんたいえん
腸脛靭帯炎
（ランナー膝）



太ももの外側から膝の外側にかけて伸びる「腸脛靭帯」に痛みが出る状態。ランニングのように**膝の曲げ伸ばしを繰り返す運動によって靭帯と骨が繰り返し擦れ合うことで発症します。**

西能クリニックがおすすめする治療方法は… スポーツリハビリ

1

マッサージ＆ストレッチ
体の状態を確認しながら大腿筋から股関節周りの筋肉全体をほぐします。

2

走り方やフォームのチェック
ランニングマシンを使ったトレーニングを動画撮影し、その場で体の使い方を確認。医学的観点からアドバイスをします。

※個人の症状によって、医師から推奨される治療方法は異なります。あくまで一例です。

週1のリハビリに加えて、朝のマッサージと夜の体幹トレーニングを教わり、毎日自宅で続けています。3週間ほどで痛みは和らぎ、以前は辛かった階段昇降も楽になりました。目指せ！富山マラソン完走です。

荒山 隆さん（64歳）
2025年5月腸脛靭帯炎と診断

医師の診断をもとに、まずは走り方などを確認し、患者さんの目標に合わせたメニューを作成します。凝り固まっている部位や、どこをストレッチすれば痛みが改善するのかなどは、自分ではなかなか分からないもの。一緒に改善していきましょう！

福田 純平 理学療法士
（スポーツ理学療法認定理学療法士）

歩くと足の裏が痛い…

そくていけんまくえん
足底腱膜炎

足裏のかかとからそれぞれの足の指の付け根へとおよぶ足底腱膜に過度な負担がかかり、かかとの内側前方に痛みが生じる疾患です。

西能クリニックがおすすめする治療方法は…
体外衝撃波治療

痛みのある部分に衝撃波を当てて、痛みを和らげたり、治りにくい部分の回復を助けたりする治療方法です。注射や手術と異なり、非侵襲で体への負担が少ないことから、プロスポーツ選手にも注目されており、西能クリニックでも2023年10月導入後、延べ140名（うち40名が足底腱膜炎）の患者さんに実施しています。

ようそろ227 体外衝撃波特集！

足底腱膜炎での実績
（難治性含む）

9割が痛みの軽減を実感！

延べ実施患者数：40名
延べ治療実施件数：116件

疾患を引き起こさないために…
おすすめケア

左右どちらも行いましょう！

腸脛靭帯炎予防ストレッチ
◀伸ばしたい足を後ろにクロスさせ、両手を上に伸ばす。伸ばしたい足の反対側に体を倒し、腸脛靭帯全体を伸ばす。

▶横向きで寝て、下の足を前に、上の足をお尻の方へ曲げる。下の足を上の足に重しとして乗せて、腸脛靭帯をぐーっと伸ばす。

足底腱膜炎予防ストレッチ＆マッサージ

アキレス腱をしっかりと伸ばす。

脛（すね）の内側から土踏まずまでを指圧でもみほぐす。

痛みがある場合は無理にやらないこと。ストレッチは、リラックスできる強さで、反動をつけずに20秒以上行いましょう。

痛みが改善しない方、不安がある方はお問い合わせください！

整形外科センター 西能クリニック ☎076-422-1551