

Шинсплнт (медиальный большеберцовый стресс-синдром, синдром расколотой голени) — воспалительное заболевание, возникающее на фоне хронических перегрузок нижних конечностей. Чаще всего оно встречается у бегунов, легкоатлетов, танцоров и футболистов, а также у военных новобранцев и любителей фитнеса.

Основные симптомы: боль вдоль внутреннего края голени, отёк, покраснение кожи, болезненность при пальпации, ограничение подвижности.

Причина заболевания — избыточная нагрузка на ноги, которая возникает при резком увеличении километража, интенсивности тренировок или несоблюдении техники бега. Особое значение имеет и поверхность: бег по асфальту или бетону оказывает сильное ударное воздействие на кость, провоцируя воспаление.

Мышцы:[Икроножная](#)

Упражнения

1



4 Растяжка передней части стопы и нижней части голени сидя на пятках **1 / 10**