

下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院
整形外科医長

狩野 修治

最後となる第12回では膝のオーバーユーズ、使いすぎにより起こるとされる膝障害について紹介させていただきます。

■オーバーユース障害とは

以前に紹介しました半月板損傷・前十字靱帯断裂・内側副靱帯断裂といったスポーツ外傷とは異なり、膝関節の伸展・屈曲を繰り返すことにより膝周囲の靱帯付着部に炎症が生じることをオーバーユースによる膝障害と呼びます。

腸脛靱帯と大腿骨外側顆との摩擦により生じるランナー膝、膝の伸展機構の繰り返す張力が加わり感じるジャンパー膝、膝関節の屈曲により膝内側の筋肉付着部に炎症がおこる鷺足炎などがあります。

■ジャンパー膝

スポーツにおけるジャンプ・着地・ダッシュ・ストップなどの急激な動作により膝関節を伸展させる大腿四頭筋・膝蓋骨・膝蓋腱・脛骨付着部の間で張力が繰り返し加わります。このことによって生じるオーバーユース障害です。膝前方に存在する大腿四頭筋腱の膝蓋骨付着部・膝蓋腱実質部やその膝蓋骨・脛骨の付着部に炎症が生じて疼痛が出現します。

治療として、運動前は大腿四頭筋の十分なストレッチを行い、運動中にはできるだけ深屈曲動作をさけることがすすめられます。もちろん運動後は十分なアイシングを行い炎症の鎮静化を図ることがすすめられます。

■ランナー膝・腸脛靱帯炎

膝関節の屈伸に伴い大腿骨外側顆の突出部を膝外

側を通る腸脛靱帯が前後方向に滑走します。この前後方向の滑走による機械的摩擦が炎症をおこし、膝外側の腸脛靱帯に運動時痛が出現します。長距離ランナーに多くみられることからランナー膝と呼ばれます。

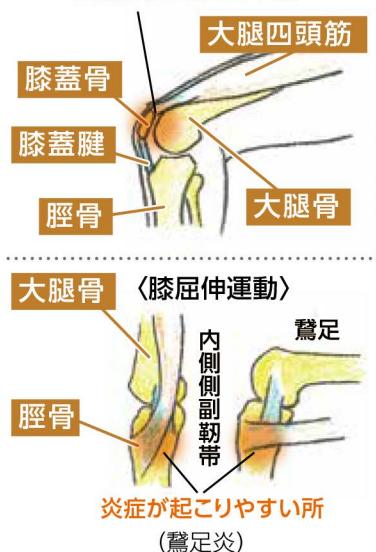
治療としては急性期には安静とクーリングが必要とされ、回復期には走行フォームの改善や運動前の十分なストレッチがよいとされています。

■鷺足炎

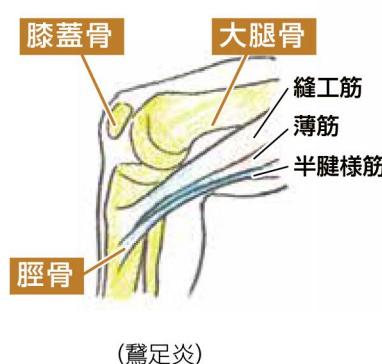
鷺足は膝関節、脛骨内側に縫工筋腱・薄筋腱・半膜様筋腱の3つの腱が付着する部位のことであり、形状がガチヨウの足に似ていることから鷺足といわれています。さらに鷺足には内側副靱帯の一部が付着し、この内側副靱帯を後方からおおうように3つの腱が付着しています。これらの付着する筋腱はすべて膝関節を屈曲・内旋させる筋となります。膝関節の屈伸に伴い内側副靱帯と鷺足に付着する靱帯との間の摩擦が繰り返されることにより、滑液胞や腱付着部に炎症が生じたものが鷺足炎です。普段あまり運動をしない方が運動を開始した時、運動をしている方でも種目や運動量を変更した場合に発症することが多いとされます。

治療としては痛みどめの内服や外用薬で軽減することが多く、再発予防のために股関節・膝関節のストレッチがすすめられます。

〈ジャンパー膝〉 炎症が起こりやすい所



〈膝内側からみた膝〉



腸脛靱帯

