

スポーツ障害 ～膝関節～

スポーツ傷害は、一度のアクシデントによって生じるスポーツ外傷と、度重なる負担によって引き起こされるスポーツ障害に分けられます。選手はスポーツ復帰を目標として、怪我をした部位だけではなく、全身のトレーニングを行います。怪我している部位を休める期間とするだけではなく、スポーツ復帰した後に「怪我が再発しない」「他の部位を痛めない」ようにするためにもスポーツリハビリテーションは必要となってきます。フォームの崩れが、トレーニングによって修正されることで、より良いパフォーマンスにもつながります。怪我をしてしまったことは残念なことです、この機会を生かして、自分の身体を見つめ直してみましょう。

【スポーツにおいて発生しやすい膝関節の怪我】

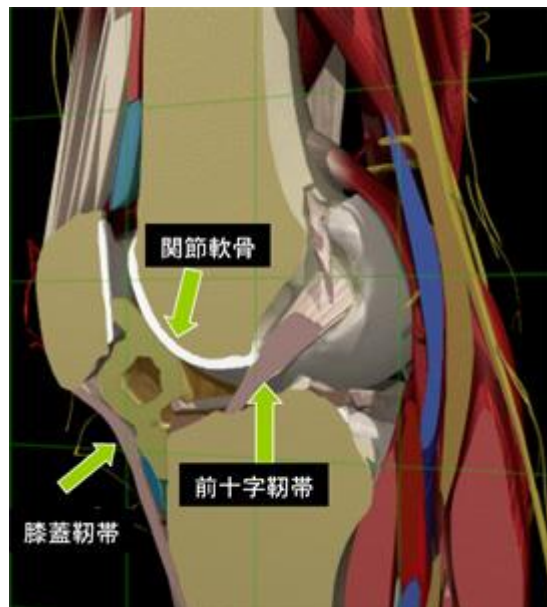
- ・前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷、内側側副靭帯損傷、外側側副靭帯損傷
- ・半月板損傷
- ・オスグッド シュラッター病、ジャンパー膝

【膝関節の主な組織】

太ももの骨を大腿骨といい、ふくらはぎにある太い骨を脛骨、細い骨を腓骨といいます。骨の周りは関節軟骨に覆われており、大腿骨と脛骨の間には、半月板や前十字靭帯などがあります。膝の内側・外側にはそれぞれ、内側側副靭帯・外側側副靭帯があります。これらの組織が正しく働くことで、膝は安定しているのです。



前から見た膝



横から見た膝

【組織の役割】

①靭帯

大腿骨と脛骨をつないでいます。前十字靭帯・後十字靭帯・内側側副靭帯・外側側副靭帯が、膝関節にある有名な靭帯で、それぞれ、前・後・内側・外側へ膝関節が動揺するのを防いでいます。

②半月板

半月板は弾性に富んだ線維軟骨でできていて、大腿骨と脛骨の内側、外側のすきまにあり、関節の適合性を良くして安定性を与え、荷重ストレスを吸収分散するクッションの役目もしている三日月形のものです。

【成長期に発生しやすい怪我】

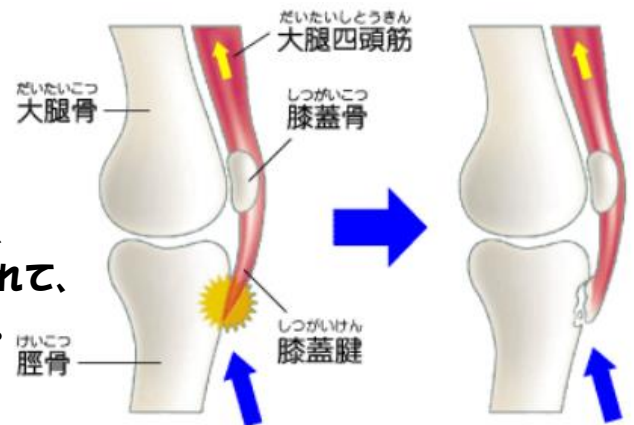
中学生・高校生は成長期で、身長などが大きく伸びる時期でもあります。身長が伸びるということは骨が縦方向に伸びるということですが、骨についている筋肉や腱は、骨に比べて成長が緩やかなため、骨の成長スピードに追いつくことができずに、常に引っ張られた状態になってしまいます。そこへ運動を繰り返す行い、疲労が貯まってしまうと、筋肉や腱はさらに柔軟性を失ってしまい、成長して伸びている骨を引っ張ります。その柔軟性が不足している筋肉の牽引ストレスによって痛みが発生してしまうのです。

・オスグッド シュラッター病

脛骨の上端から約3cm下の骨が突出して、痛みが発生する怪我です。

成長期では脛骨の上の方が伸び続けています。

その時、太ももの筋肉の柔軟性が不足していた場合、伸び続けている骨の柔らかい部分が過度に引っ張られて、炎症が起きたり、ひどい場合は剥がされたりします。



【治療】

ほとんどの成長期障害にいえることは、十分にストレッチをする必要があるということです。成長期障害は骨の成長に筋肉がついていかないために発生している怪我なので、痛みが出る前から毎日ストレッチを行い、骨の成長に対応できる筋肉の柔軟性を確保することが大切です。



図1. 大腿四頭筋ストレッチ



図2. スクワット

図1は、オスグッド シュラッター病の痛い部位に負担が少ない大腿四頭筋のストレッチです。図2はスクワットです。スクワットは、悪い姿勢で実施すると、逆に症状が悪化してしまうことがあります。また、痛みの度合いによっては、実施してはいけない時期もありますので、担当の理学療法士と相談して実施してください。