



スポーツと膝の痛み

—ジャンパー膝（しつがいじんたいえん膝蓋靭帯炎）について—

暑い日が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

いよいよ2020東京オリンピックが1年後に開催されます。そこで今回はスポーツに多い膝の疾患について紹介いたします。バレーボールやバスケットボールなどジャンプや着地動作を繰り返す競技や、サッカーやラグビーなどキックやダッシュを繰り返す競技にみられる膝の痛みとして **ジャンパー膝（膝蓋靭帯炎）** という怪我があります。

これはスポーツ動作の中で生じる膝の使い過ぎに起因する疾患です。



症状と発生メカニズム

10～20歳に起きやすく、特に10代の男子に多く発生します。運動時に発生する膝の前側の痛みと患部を押した時の痛みがあり、場合によっては局所の熱感、腫れを伴うこともあります。膝の屈伸動作を頻繁に、かつ長時間にわたって行う場合、お皿（しつがいこつ膝蓋骨）を支える太ももの前側の筋肉（だいたいしとうきん大腿四頭筋）に過度な力が繰り返し加わることで、しつがいこつ膝蓋骨周辺に細かい傷がつくことがあり、それにより炎症が生じます。



痛みの部位と、症状・復帰期間の分類

痛みの出る部位によって、痛み方や復帰期間が異なります。

右の膝の図を参考に下記の表をご覧ください。

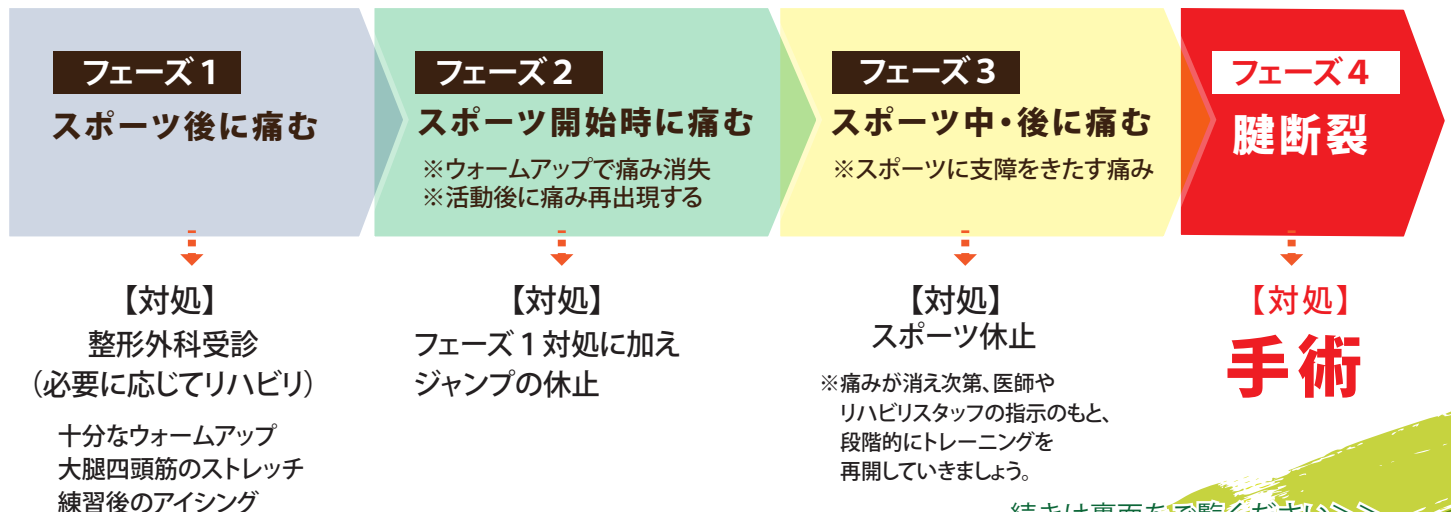


痛みの部位	① 大腿四頭筋腱の膝蓋骨付着部	② 膝蓋腱の脛骨粗面付着部	③ 膝蓋靭帯の膝蓋骨付着部
痛みが出る動き	ジャンプの着地やしゃがみこみ	膝を真っ直ぐ伸ばす動作(曲げると楽)	ジャンプの踏み込み
復帰期間	1日～3週間	1週間～4週間	2カ月以上



病期の分類

痛みがどういった場所や動作で出現するのが大事になりますが、加えて運動前後または最中に痛みがでるのかを把握することも重要になります。また、それに応じて対処方法も変わります。



続きは裏面をご覧ください>>

リスクファクター セルフチェック

膝関節に負担のかかるリスクファクターとして、

①太ももの前側の筋肉が硬い、②足首が硬い、③膝関節がしっかり伸びない ことがあげられます。

下記の動作でセルフチェックしてみましょう。

① 大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）の硬さチェック

うつ伏せになって足首をつかみ、踵をお尻に近づけていく ※踵をお尻につけてください。お尻が浮かないように！



Check!

- 踵がお尻につかない。
つけようとするとお尻が浮いてしまう。

② 足首の硬さチェック

つま先と膝の向きを同じ向きにしてしゃがむ ※つま先が外に向かないように



Check!

- しゃがんだときに、後ろに尻餅をついてしまう。踏ん張れない。

③ 膝関節がしっかり伸ばせられるかチェック

脚を伸ばして座り、足首をできるだけ反らす。 ※つま先を真っ直ぐ天井へ向ける



Check!

- 膝裏が浮いて、床との間に隙間ができてしまう

これらの セルフチェックに当てはまるものがあれば、膝に負担がかかりやすい状態が考えられます ので、運動前後のストレッチと十分なウォーミングアップとクールダウンを行きましょう。

膝蓋靭帯炎やジャンパー膝（膝蓋靭帯炎）は重症化すると治りづらくなり、治療が長期化するため、痛みや違和感を感じた場合は自己判断せず、近くの整形外科にかかることをおすすめします。

2019年8月 理学療法士