

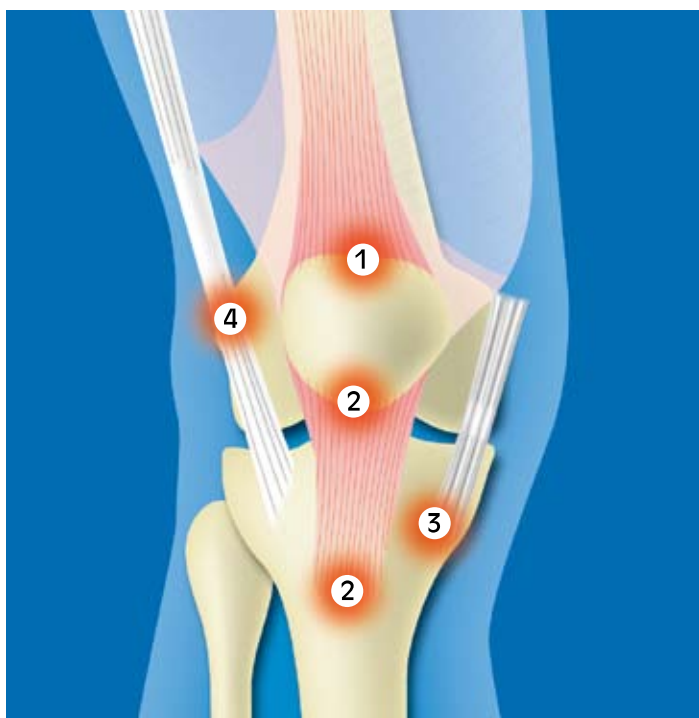
# 10. 膝の慢性障害

## ● 発症 ●

ランニングやジャンプを長時間繰り返すおこなうことによって膝に痛みが生じてきます。使い過ぎ症候群ともよばれます。



## ● 病態 ●



右膝を前から見たところ

靭帯や腱が骨につくところでは、筋肉のはたらきによるストレスが集中しやすく、組織の小さな損傷が生じます(1,2,3)。また靭帯が骨のすぐ上を通るところでは、膝の曲げ伸ばしによって靭帯と骨の摩擦が生じて炎症の原因になります(4)。

1. 大腿四頭筋腱付着部炎(ジャンパー膝)
2. 膝蓋靭帯炎(ジャンパー膝)
3. 鵞足炎
4. 腸脛靭帯炎

## ● 発生要因 ●

### 選手自身の問題

1. 筋力不足
2. 筋力のアンバランス
3. 骨の成長と筋の伸びとのアンバランス
4. からだの柔軟性不足
5. アライメント不良 (過度のO脚、X脚など) など

### 練習、環境の問題

1. オーバートレーニング
2. 選手の体力、技術に合わない練習
3. 不適切な靴
4. 硬すぎたり軟らかすぎる練習場 など

## ● 重症度 ●

痛みの程度によって重症度がかわります。

**軽症** スポーツはできるが、その後に痛む。

**重症** 常に痛み、プレーに支障をきたす。

**中等症** スポーツの途中と後で痛むが、プレーには支障ない。

**最重症** 腱や靭帯が切れてしまう。

## ● 治療 ●

スポーツの前にはストレッチを十分におこない、スポーツの後にはアイシングを15分ほどおこないます。貼り薬や塗り薬も効果があることが多いです。発症しても軽症あるいは中等症であればスポーツは続けられるので、適切なコンディショニングによってそれ以上に悪化させないことが大切です。

