

しつがいけんえん

膝蓋腱炎(ジャンパー膝)^{ひざ}

【症状】

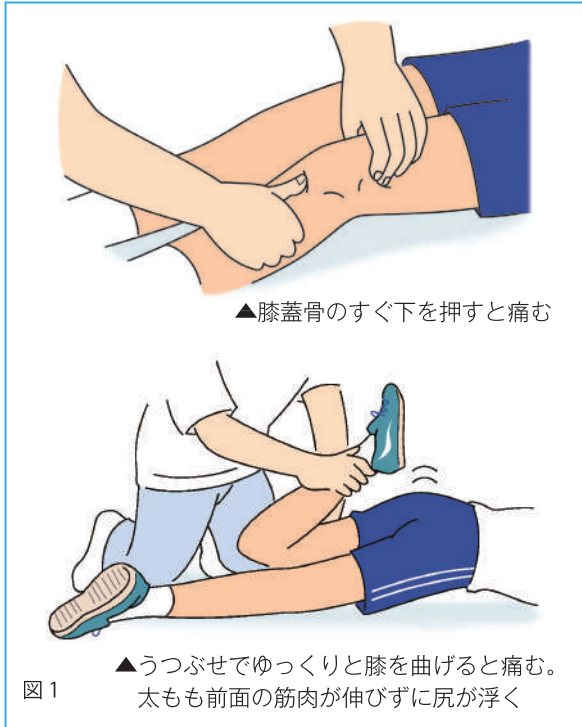


図1

ジャンプの動作に多い、膝の痛み

バレーボール、サッカー、ランニングなどジャンプやダッシュをすることの多いスポーツ選手によくみられる障害です。膝のお皿(膝蓋骨)のすぐ下に痛みが生じるようになります(図1)。痛みの程度で、以下のように分類します。

軽 症	スポーツの後や歩いた後に痛む
中等 症	活動開始期と終わった後に痛む
重 症	活動中や後の痛みで続行困難

また、活動時に痛む場所(図2の★部分)を押したり、特定の運動や姿勢でも痛みます。進行すると、日常生活やスポーツにも支障をきたすようになります。軽症や中等症のうちから、活動の制限、ストレッチ、十分なウォーミングアップ、活動後のアイシングなどの治療や予防を続けることが重要です。

【原因・病態】

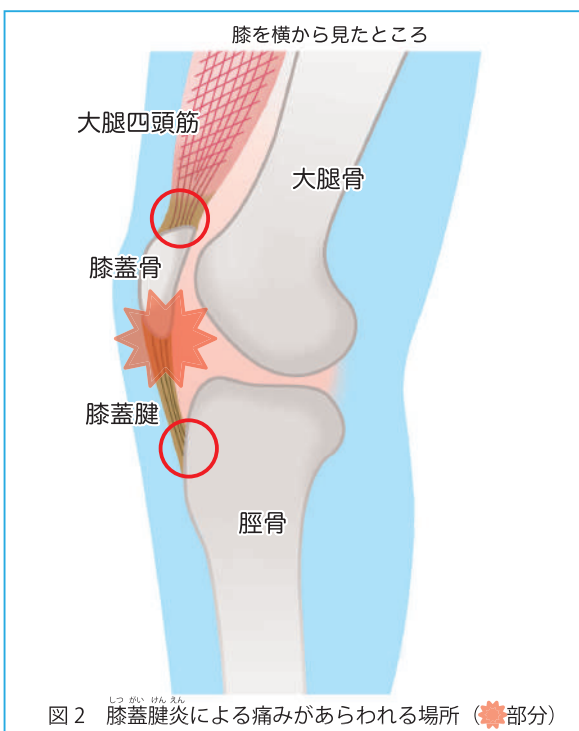


図2 膝蓋腱炎による痛みがあらわれる場所(★部分)

膝の使いすぎが、痛みの原因に

膝蓋腱は、お皿(膝蓋骨)とすねの骨(脛骨)をつないでいる腱です。膝を曲げ伸ばしできるのは、太もも前面の筋肉(大腿四頭筋)が伸びたり縮んだりして、膝蓋腱がすねを引き上げたり下げたりしているためです。また膝蓋腱は着地の際などに衝撃を吸収する役目も果たしています。このためジャンプとターン、ダッシュとストップなど膝の急激な曲げ伸ばしが過度に繰り返されると、膝蓋腱に小さな断裂や炎症が起こってこの障害になります。

膝蓋腱炎はジャンパー膝とも言われています。広い意味でのジャンパー膝は、★部分だけでなく、すねの骨(脛骨)との境目や膝蓋骨の上の大腿四頭筋の付着部の痛み(○の部分)も含む場合があります。

しつがいけんえん

膝蓋腱炎(ジャンパー膝)

【診断】

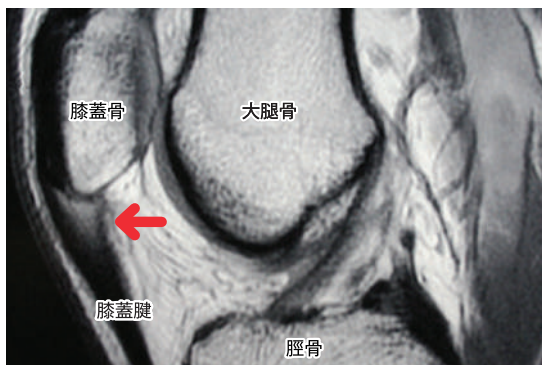


図3 膝蓋腱炎のMRI（膝蓋骨に付着した部分の膝蓋腱が厚くなり変性した様子が認められる）

触診で膝蓋骨の下の痛みを確認

以下のようなときには、膝蓋腱炎を疑います。

1. 膝蓋骨の下端の膝蓋腱付着部（図2）を押すと痛みがある。
 2. ジャンプ、歩行や階段の昇降時に痛む。
 3. バレーボール、サッカーやランニングなどで膝をよく使う。
- 超音波検査（エコー検査）やMRIで筋肉・腱に変性が認められることがあります（図3）。

膝蓋骨や膝関節の骨折や変形がないことを確認するためにレントゲン撮影も行われます。

【治療】

使い過ぎ（オーバーユース）を避ける

運動療法

→ 太ももの筋肉を柔軟にして膝への負担を減らす

物理療法

→ アイシングなどで痛みを抑える

薬物療法

→ 消炎鎮痛剤などで痛みを抑える

手術療法

→ 腱に断裂があるなど重症難治の場合にのみ検討

膝への負担を軽減し、痛みを抑える

痛みを感じたら、しばらくの間はジャンプやランニング等の膝への負担が多くて痛む運動を休みます。そして太ももの前面（大腿四頭筋）や後面（ハムストリング）や臀部やふくらはぎのストレッチを続け、膝蓋腱への負担を減らします（図4）。痛みが治まってからも、十分な準備運動と運動後のアイシングを続けて再発を予防します。軽症のうちからしっかりと左図のような治療を行って、重症にしないことがポイントです。

消炎鎮痛剤の飲み薬や塗り薬や湿布、超音波・低周波などの物理療法も行います。練習内容・環境やシューズの見直し、サポーターやテーピングなどの使用も有効なことがあります。ステロイドの局所注射を行うこともありますが、腱を弱くするのでできるだけ慎重にします。

大腿四頭筋のストレッチ

お尻をついてすわり、片足の膝を曲げる。痛くない範囲で上半身を後ろへ倒す



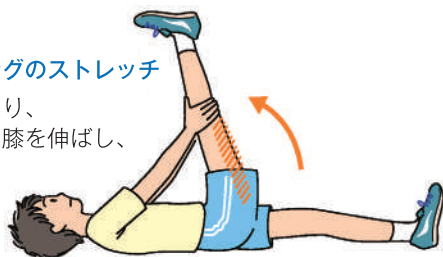
大腿四頭筋のストレッチ（膝を曲げると痛む場合）

片足を前に大きく踏み出し、上半身を起こして後ろ足の前側を伸ばす



ハムストリングのストレッチ

あおむけになり、あげた片足の膝を伸ばし、胸に近づける



臀部のストレッチ

片足を後ろに伸ばし、もう片方の膝を曲げて床につけそのまま上半身を前に倒す

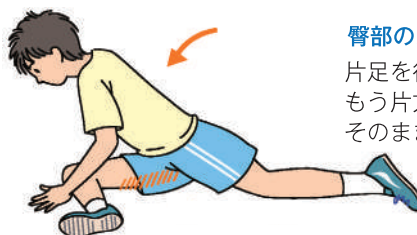


図4 代表的なストレッチの例