

地域ニュース

痛み学 入門講座

◆ 81 ◆

スポーツ好きの増加

スポーツ大好き人間が増殖中である。ということ、スポーツが原因となって起こる痛みも増え続けているわけだ。なかでも最も多いのが膝関節周辺の痛みである。

膝関節は、大腿骨(太もも)▽脛骨(すね)▽膝蓋骨(お皿)▽それらの表面を覆う軟骨▽半月板(クッションの役目)―などから成り立ち、周囲には多くの靱帯(腱)がついて、脚のさまざまな動きをコントロールしている。膝関節は体を支える、屈伸する、歩行するなどの機能を担っていることから、日頃から大きな負担がかかっているのだ。これら日常の負担に加えてスポーツで跳んだり、走ったりし過ぎると、問題が発生するだろうことは想像に難くない。以下に代表的なものを紹介する。

①ランナー膝 短距離ランナーはかかとをつけずに走り、長距離ランナーではかかとから着地する。このように競技の種類によって負担がかかる膝の部位は異なるが、トレーニング方法は誤りや、靴が合っていない、

膝関節周辺のケア 大切に



森本昌宏(もりもと・まさひろ)
大阪なんばクリニック(06・6648・8930)本部長・院長。平成元年、大阪医科大学大学院修了。同大講師などを経て、22年から近畿大学医学部麻酔科教授。31年4月から現職。日本ペインクリニック学会名誉会員。

脚のわずかな変形が引き金となって痛みを引き起こす。思春期〜25歳の女性で、スポーツを始めた初期に多くみられるのが「膝蓋軟骨軟化症」である。これは関節内の軟骨に傷がついた状態で、軟骨にかかる圧力の不均衡が原因と考えられている。階段の昇り降りや座っていて立ち上がる際に、膝蓋骨の周辺、特に内側に痛みを生じる。歩行時にガクンと力が抜ける「膝折れ」といった症状をみることがある。

一方、長距離ランナーで多くみられるのは膝関節上方(大腿の外側)に痛みを生じる「腸脛靱帯炎」や、トラックを同じ方向に走ることによって膝の内側に痛みを生じる「鷲足炎」などである。前者はO脚がある場合、機械的な摩擦によってさらに発生しやすくなり、後者はX脚の方に多くみられる。



イラスト 小川良

②ジャンパー膝 走り幅飛びなどのジャンプ競技やバスケットボール、バレーボール選手に多くみられ、膝蓋骨の上方ないし下方に痛みを生じる。膝の屈伸を繰り返すことが原因となつて起こる膝蓋骨上方の大腿四頭筋付着部や、下方の膝蓋腱の炎症である。イタリヤの医学者、アンドレア・フレレッティ氏は、バレーボールの選手407人のうち93人がこのジャンパー膝であることを確認、練習回数が多い選手ほど頻度が高い、としている。

③平泳ぎ膝 平泳ぎの際に膝の内側に痛みを生じる。内側側副靱帯が脛骨についている部位の付着部炎や内側側副靱帯下の滑液包炎である。

これらのうち①、②の痛みに対しては安静が原則ではある。ただ、競技の続行を希望する場合には練習前後の大腿四頭筋を中心とした入念なストレッチ、終了後のアイシング、バランスのとれた筋力強化も有用である。私の外来では、局所麻酔薬と副腎皮質ステロイド薬を、押すと痛む部位へ注入するトリガーポイント注射を行っている。

第1日曜日に掲載します。