

股関節外側のストレッチ

右 右足を後ろにし、足を前後にして立つ。
おしりを右へ動かす。

左 左足を後ろにし、足を前後にして立つ。
おしりを左へ動かす。30回ずつ。

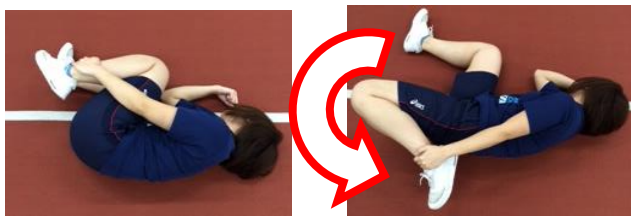


大腿四頭筋のストレッチ

右 右足が上になるように横向きで寝て、両足をお腹の前で曲げる。右足の足首を持ち、太ももの前が伸びるところまで、足を後ろに動かす。

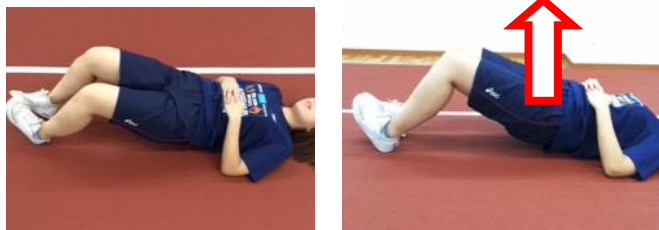
左 左足が上になるように横向きで寝て、両足をお腹の前で曲げる。左足の足首を持ち、太ももの前が伸びるところまで、足を後ろに動かす。

左右ともに30秒とめる。



大殿筋、ハムストリングス筋力強化

膝を90°曲げ、こぶし1つ分広げる。かかととは床につける。つま先をあげて、つま先同士をつける。おしりをしめるように、上にあげる。力を抜いてさげる。50回繰り返す。



内側広筋筋力強化

右 右足を伸ばし、左足を広げる。
右膝を伸ばすように力を入れる。

左 左足を伸ばし、右足を広げる。
左膝を伸ばすように力を入れる。

太もも内側の筋肉が盛り上がるようにギュッと力をいれる。50回ずつ。



青少年の膝の痛み



昭島整形外科
Akishima Orthopedic Clinic

東京関節外科センター昭島整形外科

青少年の膝の痛み

膝は大腿骨、脛骨、腓骨、膝蓋骨の骨があります。脛骨上部には隆起があり、脛骨粗面といいます。膝前面には大腿四頭筋があり、膝蓋骨から脛骨粗面には腱(膝蓋腱)が付着します。膝蓋腱の表層には滑液包とよばれる袋が、後方には脂肪があります。

オスグッド・シュラッター病

男子では10～14歳に多く、女子では男子よりも1～2年発症が早いといわれています。発育段階において、脛骨粗面が剥離してしまう病態です。大腿四頭筋の収縮による牽引力が、力学的に脆弱な脛骨結節部にかかることが原因です。病期は4段階に分類されます。初期に早期発見し、適切な治療を実施すれば90%が4～6週間でスポーツ活動が行えます。残念ながら骨片がくっつかなかった場合、スポーツ復帰に3ヶ月以上、長期的には手術に至ることがあります。

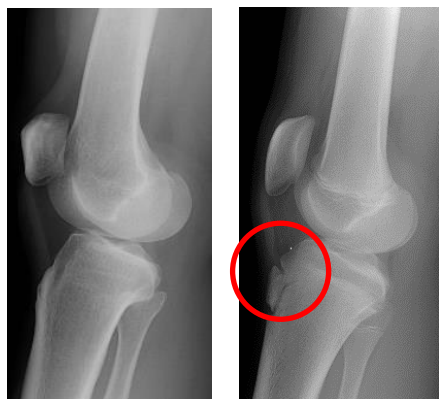


図1 レントゲン 遊離した骨片

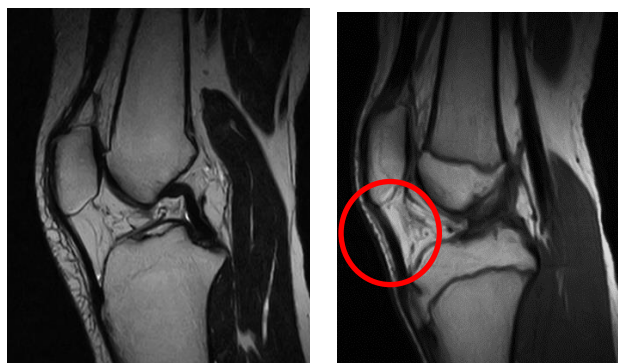


図2 MRI まわりの組織に炎症が波及し、高信号域がみられる

初期	脛骨粗面を押した時の痛みのみ
進行期	脛骨粗面を押した時の痛みに加え、運動時の痛みが出現
終末期	脛骨粗面の腫脹や隆起が著しくなる、運動時の痛みも増強する 進行し脛骨粗面に遊離骨片を形成しまった場合は、まわりの組織に炎症が生じ、長期間痛みが続く (図1、2)
治癒期	骨片を形成せず、治癒したもの

ジャンパー膝

バスケットボールやバレーボールなどジャンプ系競技をしている人に多くみられます。一般学生の発生率は13.8%といわれています。痛みは膝前面にみられ、特に膝蓋骨の下の膝蓋腱周囲に多くみられます。膝の状態に応じ4段階に分類されます。約60%は予後良好ですが、30%はスポーツ復帰に3か月以上要する場合があります。

Phase1	スポーツ活動後の痛み
Phase2	スポーツ活動開始時、後の痛み ウォームアップで消失
Phase3	スポーツ活動中の痛み、スポーツ活動に支障がある(日常生活動作でも痛みがある時が出てくる) スポーツ活動を制限する必要がある
Phase4	腱断裂

治療

治療は、運動療法やヒアルロン酸注入療法等を行います。膝蓋腱周囲の柔軟性を高めるエクササイズだけでなく、股関節、足関節の柔軟性を高めるストレッチや、大腿四頭筋(内側広筋)、殿筋群、ハムストリングス、腸腰筋の筋力強化などを行います。