

健康 ぷらざ

予防が大切です

—スポーツ後の膝の痛み—

指導：東邦大学医療センター佐倉病院整形外科 教授

中川 晃一

企画：
日本医師会

No. 372

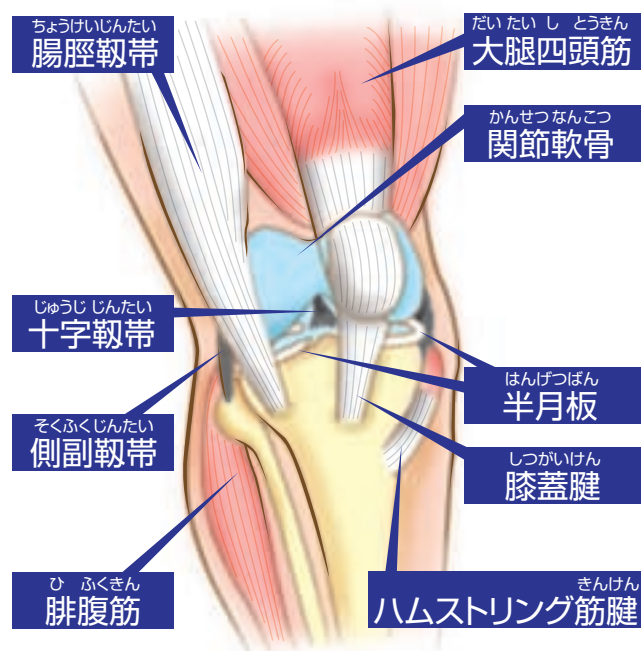
膝はスポーツによって痛めることが最も多い関節です。スポーツによるけがは、強い力が加わることによる“急性のけが”と、徐々に症状の出る“慢性のけが”に分けられます。

痛みが出て、腫れたら…

膝の急性のけがとしては、**靭帯**、**半月板**、**軟骨**、**筋肉**、**腱**といった組織（右図）の損傷のほか、**骨折**、**脱臼**があります。打ったりひねったりした後に痛みと腫れが強くなる場合には、早めに整形外科を受診することをお勧めします。

最近では若い方だけでなく、中高年のスポーツ愛好家が増加しています。こうした年齢層では年齢とともに半月板、軟骨、腱などがもろくなったり、膝のまわりの筋肉がおとろえたりして、それほど大きなけがでなくても損傷を受けてしまうことがあります。注意が必要です。

膝のいろいろな組織



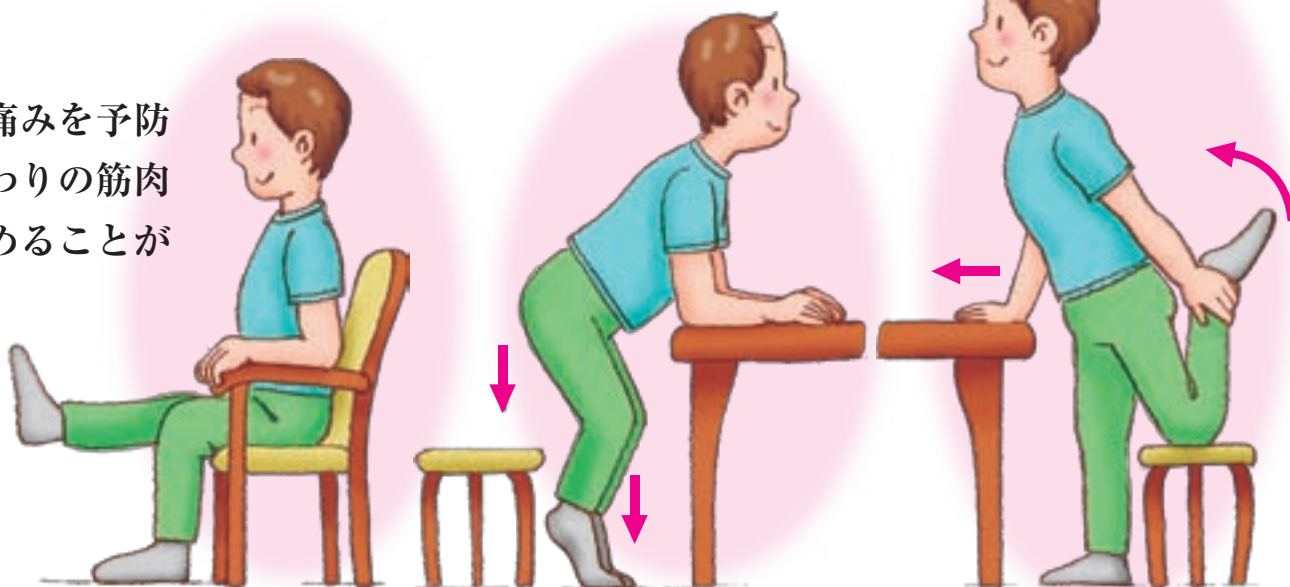
膝を使いすぎると…

慢性のけがは“使いすぎ症候群”といわれるものです。膝の周りには、足を動かす筋肉の**腱**がたくさん付いています。スポーツによって筋肉を繰り返し使うことや、筋肉の柔軟性が低下することによって、腱の周囲に炎症が起きて痛む**腱付着部症**が起こりやすくなります。そのほかに、繰り返し負担がかかって膝関節付近に疲労骨折が起こることもあります。

膝関節に負担のかからない筋力訓練とストレッチの例

予防には

スポーツ後の膝の痛みを予防するためには、膝まわりの筋肉を強くし柔軟性を高めることが大切です。日頃から、膝関節に負担のかからない方法で、筋力訓練やストレッチを行うよう心がけましょう。



太ももの筋力訓練：椅子に座ったまま、膝を伸ばして太ももに力を入れる

椅子スクワット：椅子から立ち上がって座る動作を繰り返す。自然に安全に行えるので、膝を痛めない

膝ストレッチ：膝を椅子に乗せて、大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)を伸ばす