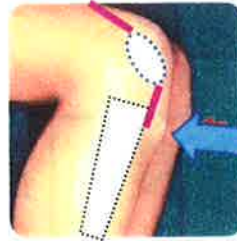


# オスグット シュラッター病

## オスグット シュラッター病とは？

成長が盛んな小児期にスポーツ活動などによって膝蓋靭帯の付着部である①脛骨粗面に痛みや腫れをもたらす疾患です。



① 脛骨粗面

## 好発（年齢・スポーツ）

10歳～15歳の②10代前半の男子に多く、サッカーやバレーボール、バスケットボールなどのスポーツに多くみられる膝の病気です。90%程度は軸足に発生します。



## 原因

10歳頃の骨は軟骨成分が多いため、スポーツなどにより③度重なる筋肉の牽引力が脛骨粗面に加わると、軟骨がはがれ痛みを発症します。

成長期では筋肉の発達で盛んで骨の成長が追いつかなくなり、硬い筋肉が出来やすい。筋肉は骨に付着しており、硬くなると骨側の付着部、もしくは筋肉そのものに負担がかかり、柔軟性も低下する。その状態のまま膝に負担のかかる動作を繰り返すと痛みを発症します。

## 症状

痛みの多くは膝の屈伸時や脛骨粗面部を押した時・腫れの痛みです。

## 予後

骨の成長過程では痛みを繰り返すことが多い。しかし成長が停止すれば痛みは消失します。

## 治療

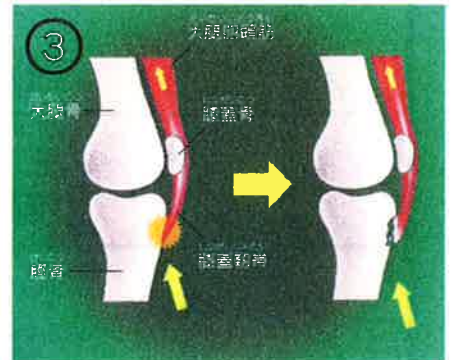
治療は保存的治療（手術しない方法）が第一選択です。まずはスポーツ活動を一時中止します。

リハビリとしては温熱療法、④大腿四頭筋・ハムストリングのストレッチや筋力強化訓練を指導します。

薬物療法として短期間の非ステロイド系炎症剤外用薬（消炎鎮痛効果）なども有効です。

症状が改善すれば十分なウォーミングアップを行わせ、⑤オスグットサポーターを着用させスポーツ活動を再開させます。

スポーツ終了時には必ずクーリングダウンとして⑥アイシングの処置や各種のストレッチを指導します。



●安静・休息  
●大腿四頭筋のストレッチ



④

●アイスマッサージ  
お皿の下、脛骨を氷で冷やす

⑥



⑤