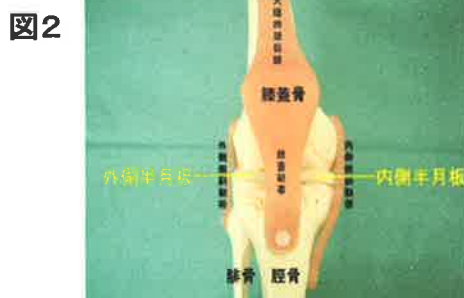


へんせいはんげつばんそんしょう 変性半月板損傷

半月板（図1）とは弾性に富んだ線維軟骨でできていて、膝関節の内側、外側のすきまにあり、（図2）関節の適合性を良くして安定性を与え、荷重ストレスを吸収分散するクッションの役目もしている三日月形のもので、しかし、年齢とともに膝関節周囲の筋力が低下したり、体重が増えたりすると、半月板が断裂し、その機能を発揮できずに関節内でひっかかっていたりするため、軟骨もすり減ります。すると炎症を生じ、痛みや腫れがでできます。軟骨がすり減ると、骨が増殖して、とげ状になるなど関節の変形が生じます。また、軟骨のすり減りは、膝の内側に生じやすいので、脚がO脚に変形してしまうことが多くみられます。



症状は??

関節に水がたまったり、膝が腫れぼったい感じになったり、進行した例では関節の変形を伴います。痛みの特徴として初期の段階では歩き始めに膝の痛み（内側に出ることが多い）があり、階段の昇り降り（特に降りるほう）で痛いというもので、進行すると歩行そのものが痛くなってきます。

治療は??

・生活指導

階段は手すりを利用し、正座はせず、椅子を使用します。太りすぎは関節に負担がかかりますので体重をコントロールします。

・薬物療法

ヒアルロン酸注射や消炎鎮痛剤など



・装具療法

足底板は、O脚による膝の内側の負担を軽くするのが目的です。膝の装具の装着により関節の安定性を高め、痛みを和らげます。

・運動療法

膝が痛くて動かさないでいると筋力が低下します。すると膝の安定性が低下し、膝の負担が増加するという悪循環になってしまいます。太ももの前面にある大腿四頭筋、膝の周囲にある筋肉を鍛える事で、膝関節の負担を減らし、痛みを和らげることができます。

・手術療法

保存療法で効果が得られない場合、MRIなどの検査を行い、その結果で関節鏡視下手術が必要となる場合があります。

上記のような症状に思い当たることがあればお気軽にスタッフにご相談ください。