

はんげつばんそんしょう

半月板損傷

半月板(図1)とは弾性に富んだ線維軟骨できていて、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、この半月板は膝にひねりが加わるスポーツ活動で損傷を来すことがあります。内側半月板損傷はスポーツによる外傷で発症することが多く、外側半月板損傷は生まれつき半月板が大きい場合(円板状半月板)に発症することが多いのが特徴です。



(図1)



(図2)

症状は??

膝関節部の運動痛、膝が伸びない・曲がらないといった症状がでたり、引っかかり感、歩行時に膝が崩れるような感覚を覚えたりすることがあります。

治療は??

・生活指導

痛みを我慢して無理をするのはやめましょう。つまり、スポーツであれば運動レベルを下げ、膝に過大な衝撃がかからないように注意することです。

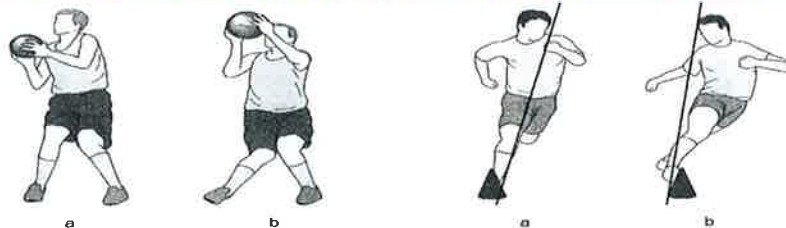
・薬物療法



・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、膝へ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。

また、リハビリ期間中に正しいジャンプや切り替えし動作を訓練し身につけることが重要です。



・手術療法 a: 正しい動作姿勢 b: 不良動作姿勢

a: 正しい動作姿勢 b: 不良動作姿勢

保存療法を行い効果が得られない場合は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。

いずれにしても早期発見・早期治療が重要です。

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。