

タナ障害

タナ障害とは、膝関節の中にある滑膜ヒダというものが炎症を起こし、膝関節に痛みを生じる障害です。このヒダは膝蓋骨(膝のお皿)の内側に棚のように張り出して見えるので“タナ”と呼ばれています(図1)。

このタナは正常な人の膝でも約半数に見られ、それ自体は障害の原因にはならないのですが、スポーツなどで繰り返し膝にストレスが加わったり、打撲などの外傷によって痛みが起こります。また、タナ自体が異常に大きく厚い場合、膝の曲げ伸ばしのときに膝関節に挟まったり、こすれたりして痛みを起こします。

一般には10代の女性に多く見られ、膝の腫れや熱感はありません。特徴的な症状は膝の曲げ伸ばしのときの“ひっかかり感”と膝蓋骨の内側の痛み、そして立ったりしゃがんだりするときのパキンという弾発音です。また症状が長く続いていると膝の筋力が低下し、膝がガクツとなるような膝崩れという症状をとまなうこともあります。

治療としては、弾力包帯などで固定を行いスポーツ活動中止してできるだけ安静を保ちます。また筋肉が落ちないように太ももの筋力トレーニングやストレッチ、痛みを和らげるための電気治療や消炎鎮痛剤の服用などもあわせて行います。しかし、数ヶ月にわたり痛みが良くならない場合や日常生活に支障をきたすようであれば手術を行いタナを切除したほうが良い場合もあります。

不明な点がありましたら、スタッフまでご相談ください。

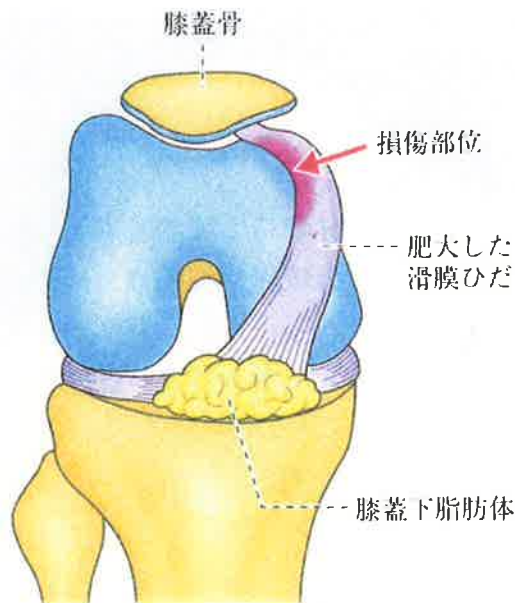


図1

タナ障害

タナ障害とは、膝関節の中にある滑膜ヒダというものが炎症を起こし、膝関節に痛みを生じる障害です。このヒダは膝蓋骨(膝のお皿)の内側に棚のように張り出して見えるので“タナ”と呼ばれています(図1)。

このタナは正常な人の膝でも約半数に見られ、それ自体は障害の原因にはならないのですが、スポーツなどで繰り返し膝にストレスが加わったり、打撲などの外傷によって痛みが起こります。また、タナ自体が異常に大きく厚い場合、膝の曲げ伸ばしの際に膝関節に挟まったり、こすれたりして痛みを起こします。

一般には10代の女性に多く見られ、膝の腫れや熱感はありません。特徴的な症状は膝の曲げ伸ばしの際の“ひっかかり感”と膝蓋骨の内側の痛み、そして立ったりしゃがんだりするときのパキンという弾発音です。また症状が長く続いていると膝の筋力が低下し、膝がガクツとなるような膝崩れという症状をとまなうこともあります。

治療としては、弾力包帯などで固定を行いスポーツ活動中止してできるだけ安静を保ちます。また筋肉が落ちないように太ももの筋力トレーニングやストレッチ、痛みを和らげるための電気治療や消炎鎮痛剤の服用などもあわせて行います。しかし、数ヶ月にわたり痛みが良くならない場合や日常生活に支障をきたすようであれば手術を行いタナを切除したほうが良い場合もあります。

不明な点がありましたら、スタッフまでご相談ください。

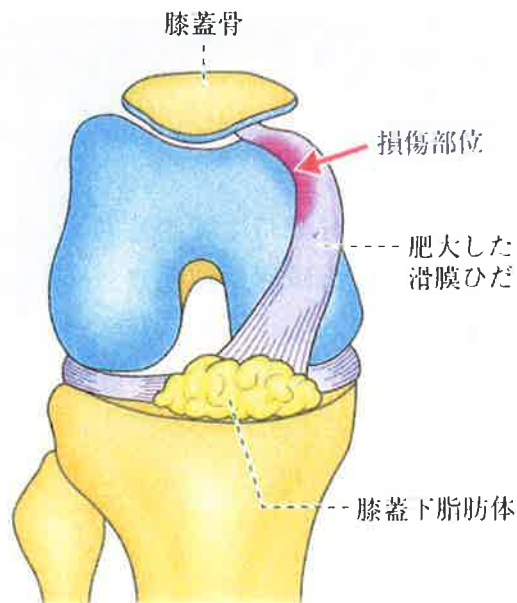


図1