安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.４４（５月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、ランナー膝です。

ランナー膝 別名：腸脛靱帯炎

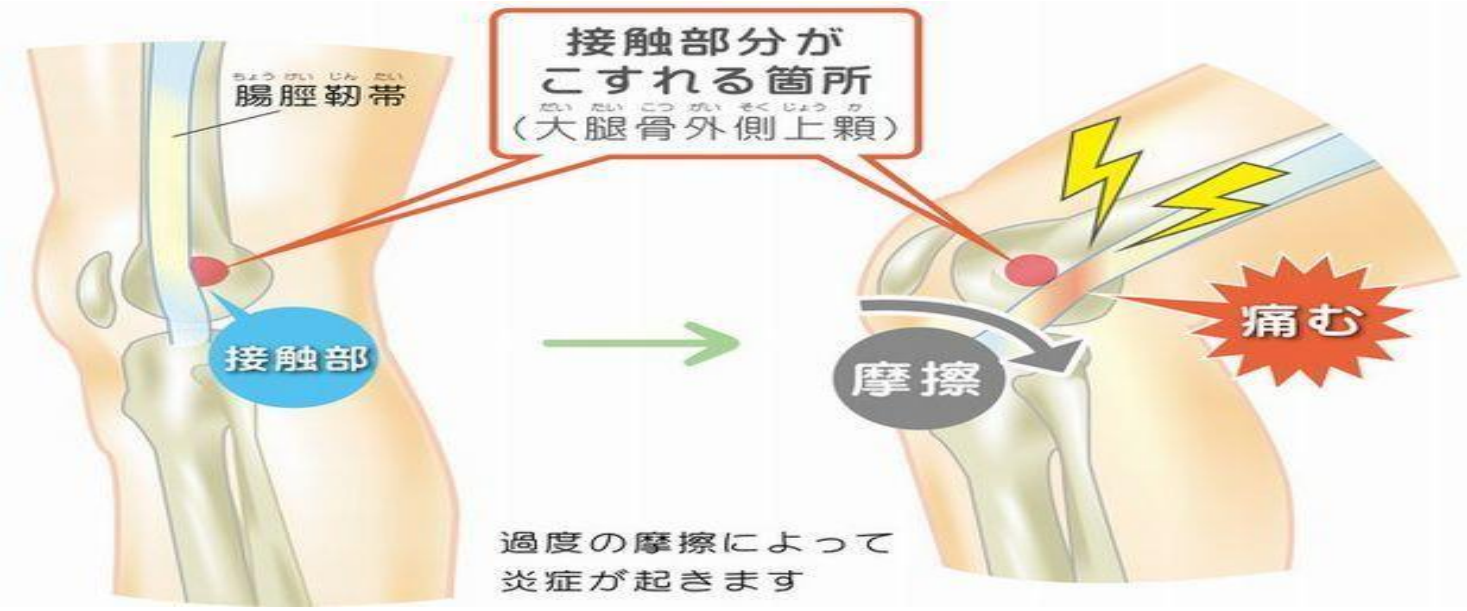
腸脛靱帯炎の主因はオーバーユース。過剰なランニング時間と距離には十分注意しよう

疾患の概要

ランナー膝はランニングによる膝関節周辺のスポーツ障害の総称で、さまざまな病態が含まれます。今回は、狭義のランナー膝として腸脛靱帯が膝部外側で摩擦し、疼痛〈とうつう〉が発生する腸脛靱帯炎を主として述べていきましょう。

原因・発症のメカニズム

腸脛靱帯炎はランニングによる膝障害の代表です。原因は膝の屈伸運動を繰り返すことによって腸脛靱帯が大腿骨外顆〈がいか〉と接触（こすれる）して炎症（滑膜炎）を起こし、疼痛が発生します。特にマラソンなどの長距離ランナーに好発します（ほかにバスケットボール、水泳、自転車、エアロビクス、バレエ等）。発生の要因はオーバーユースです。過剰なランニング時間と距離、柔軟性不足（ウォームアップ不足）、休養不足、硬い路面や下り坂、硬いシューズ、下肢アライメント（内反膝）など、さまざまな要因が加味されています。



症状

大腿骨外顆周辺に限って圧痛が存在します（図）。腸脛靱帯は明らかに緊張が増し、時に靱帯の走行に沿って疼痛が放散します。初期はランニング後に痛みが発生しますが、休むと消失します。しかし、ランニングを続けていると次第に疼痛は増強して、簡単に消失しなくなってきます。

診断

膝外側の圧痛、運動時痛。症状の誘発方法（徒手検査法）として、膝を９０度屈曲して外顆部で腸脛靱帯を押さえてから膝を伸展していくと、疼痛が誘発される grasping test が有用です。レントゲンでは著明な変化はありません。MRI でも特徴的な所見はありません。

鑑別疾患

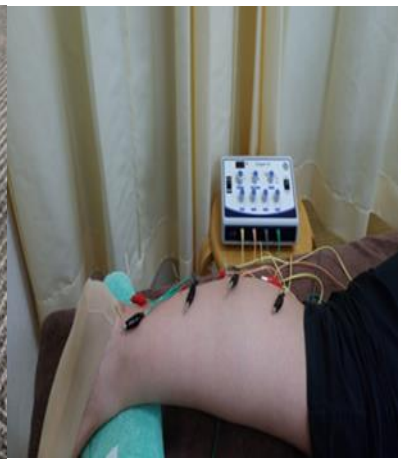
膝関節外側部での疼痛を主症状とする、外側半月板損傷との鑑別が必要です。

安井鍼灸整骨院のランナー膝の治療

①KT テープ(世界で初めての合成繊維１００％のテーピング)　アスリートにとって疲労した全身の筋肉や関節、じん帯、腱を優しくサポートすることが重要です。KT テープは本来持っている筋肉や関節、じん帯、腱の機能を優しくサポートするために役立ちます。テニスのジョコビッチ選手、サッカーのクリスティアーノ・ロナウド選手など、世界のトップアスリートにも愛用されています。

②スポーツ鍼灸　スポーツ鍼灸は、主にアマチュアやプロのスポーツ選手を対象としてスポーツ障害の治療やケガの予防、コンディションを整えるために行われます。肩や腰、膝などスポーツによって施術箇所はさまざま。突発的なケガへの対応も必要です。

③コンビネーション治療とは　超音波療法と電気治療を組合せて行う治療方法です。通常、超音波治療法は治療感覚のないことが多いですが、電気治療を組合せることにより、患者様の治療部位での反応をみることができ、確実に治療を施すことができます。また、超音波のマイクロマッサージ効果と電流の鎮痛作用により、血行を促進し、疼痛を鎮めることで短時間での治療が可能です。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)