安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ３９（１２月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、ジャンパー膝とオスグッド病です。

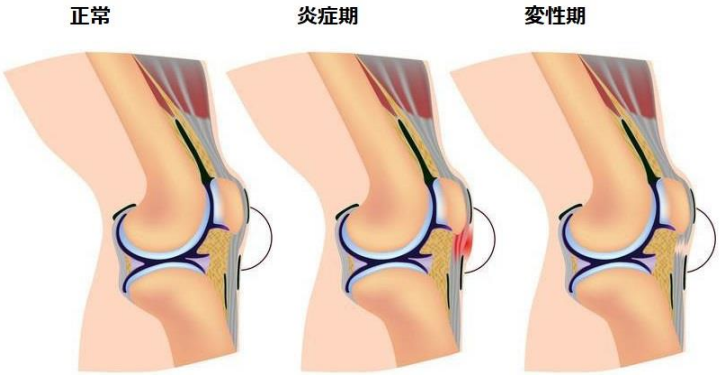
ジャンパー膝とオスグッド病

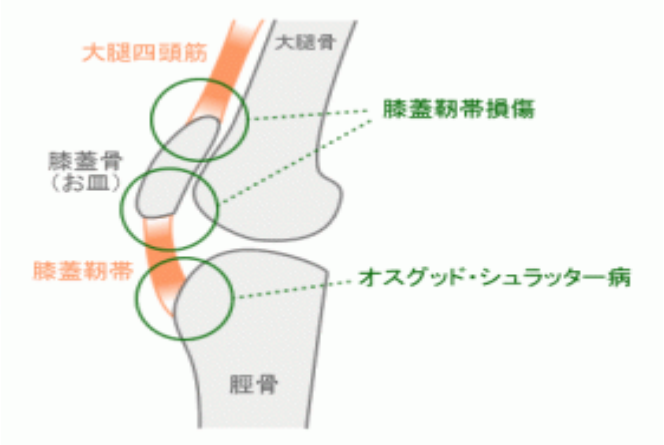
こんなことでお悩みではありませんか？

①ジャンプ動作で膝の痛みが出る　②膝のお皿の下が出っ張ってきた　③痛みのせいで練習を休みたくない
④膝の痛みが慢性的に続いている　⑤痛みで走るのがつらい

ジャンパー膝とオスグッド病の原因

スポーツ動作の多くは、ひざの働きがポイントになります。特にジャンプやランニング等の膝の伸展時（伸ばすとき）には大きな負担がかかります。それにより、膝の伸展機構が故障して痛みを引き起こすのです。その代表例がジャンパー膝です。ジャンプを繰り返すバレーボールやバスケットボール、陸上競技の跳躍選手に多く見られます。ジャンプ動作の繰り返しによって膝の伸展機構に対し、引き伸ばされる負荷が繰り返し加わると、骨と靭帯（腱）の連結部分が炎症を起こし痛みが生じます。オスグッド病もジャンパー膝とよく似た症状です。膝蓋骨より 3cm～4cm 下、すねの骨（脛骨）が少し盛り上がったところが痛くなります。ただしこれは成長期特有の障害で、その年齢のアスリートにしか起こりません。身長が伸び盛りの小学校高学年～中学生にかけて最も多く見られます。





分類

ジャンパー膝は Blazina 分類で以下のように分類されます。
大腿四頭筋の膝蓋骨付着部　膝蓋腱の膝蓋骨付着部（※最も多い）　膝蓋腱の脛骨粗面付着部
また痛みの程度によって、３つのレベルに分類されます。
ステージ１：運動後に痛みが出現するレベル
ステージ２：運動中にも痛みが認められるレベル
ステージ３：運動パフォーマンスに影響を及ぼすほどの痛みがあるレベル

リハビリテーション

競技特性やジャンプ、ランニング時の体の使い方、筋力、柔軟性をチェックし、痛みの原因を探します。大腿や下腿の柔軟性が低下している場合が多いため、ストレッチを行います。ステージ１では競技を継続しながら治療を行います。ステージ２では一定の運動量の制限、ステージ３では運動制限が必要になります。競技復帰までの期間は重症度、スポーツ種目によって大きく異なり、痛みの消失・軽減により徐々に競技復帰していきます。ジャンパー膝は大腿四頭筋など、膝伸展機構のオーバーユース傷害とされていますが、そもそもなぜオーバーユースが生じるのでしょうか。ダッシュやジャンプ、切り返しといった、各スポーツ動作において下肢の筋力はもち

ろん大切ですが、左右差や四頭筋-ハムストリングスの筋力差が大きければ大きいほど、その使い方に偏りが生じてしまいます。特にジャンパー膝では大腿四頭筋が過剰に収縮することで、腱や付着部である脛骨粗面に炎症が生じます。そのため、スクワットやランジ動作などスポーツに必要な基本動作で体の使い方を再学習し、四頭筋に頼りすぎない体づくりをすることが大切です。また、体の硬さ（特に大腿四頭筋）は患部へのストレスとなるため、日頃からストレッチやマッサージなど全身のコンディショニングを継続して行うことが望ましいです。

再発予防

運動前には十分なウォーミングアップを行い、全身の筋力の柔軟性を確保したうえでストレッチを行いましょう。反動はあまりつけずに 30 秒程度かけ、ゆっくりと大腿四頭筋をストレッチします。運動後も同様のストレッチを行い筋疲労の蓄積を防止しながら、炎症を避けるためのアイシングを併用しましょう。自宅で入浴中の筋肉のマッサージや入浴後のコンディションの良いタイミングでのストレッチも有用です。 症状が改善した後も継続するようにしましょう。

安井鍼灸整骨院のジャンパー膝治療とオスグッド病治療

① KT テープ(世界で初めての合成繊維１００%のテーピング)

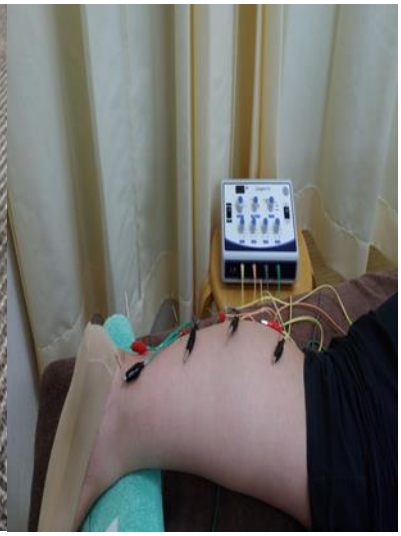
アスリートにとって疲労した全身の筋肉や関節、じん帯、腱を優しくサポートすることが重要です。KT テープは本来持っている筋肉や関節、じん帯、腱の機能を優しくサポートするために役立ちます。テニスのジョコビッチ選手、サッカーのクリスティアーノ・ロナウド選手など、世界のトップアスリートにも愛用されています。

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)