安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.４６（７月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、半月板損傷です。

半月板損傷は、ジャンプの着地やストップ＆ターンでバランスを崩したときに起こり、内側側副靱帯や前十字靱帯の損傷を伴うケースが多い

疾患の概要

半月板は膝内部の内側（内側半月板：写真 1）と外側（外側半月板）に 1 枚ずつあります。大腿骨と脛骨からなる関節面に介在して膝の動きをスムーズにしたり、膝関節の動き（屈曲・伸展、内旋・外旋）に際して膝関節を安定させたりするとともに、ジャンプなどの衝撃を分散させるクッション的な役割（衝撃吸収）を果たしています。この半月板が、スポーツ活動などによって膝をひねったときにストレスでこすれて損傷（断裂）することがあります。半月板を損傷すると膝関節の疼痛や運動制限が発生します。

好発種目

バスケットボール、バレーボール、体操、サッカー、テニス、野球、スキーなどのスポーツで発生頻度が高いものです。

受傷原因

膝をひねるようなあらゆる場面で起こりますが、ほとんどはスポーツ活動中に発生しています。ジャンプ着地などに際して膝関節が屈曲しつつ回旋（ひねり）が加わると、水平方向のストレスが加わります。そのストレスによって半月板を部分的もしくは全体的に損傷（断裂）します。例えば、片足で床を滑ったとき、横から膝にタックルされたとき、ジャンプ着地時に膝が外反屈曲してひねりが加わったとき、などに発生します。水泳の平泳ぎでも起こります。平泳ぎで起こるのは膝に繰り返しのひねりの力が加わるためであり、ランニングなどの単純な動作でも徐々に半月板が摩耗して起こります。

合併症

半月板を単独で損傷するよりもむしろ、前十字靱帯や内側側副靱帯の損傷を併発しやすく（約 6 割）、関節軟骨の損傷を伴うこともあり、注意を要します。また逆に、前十字靱帯単独損傷の後遺症で膝に緩みが生じ、それが誘因となって半月板を損傷するケースも多く見られます。

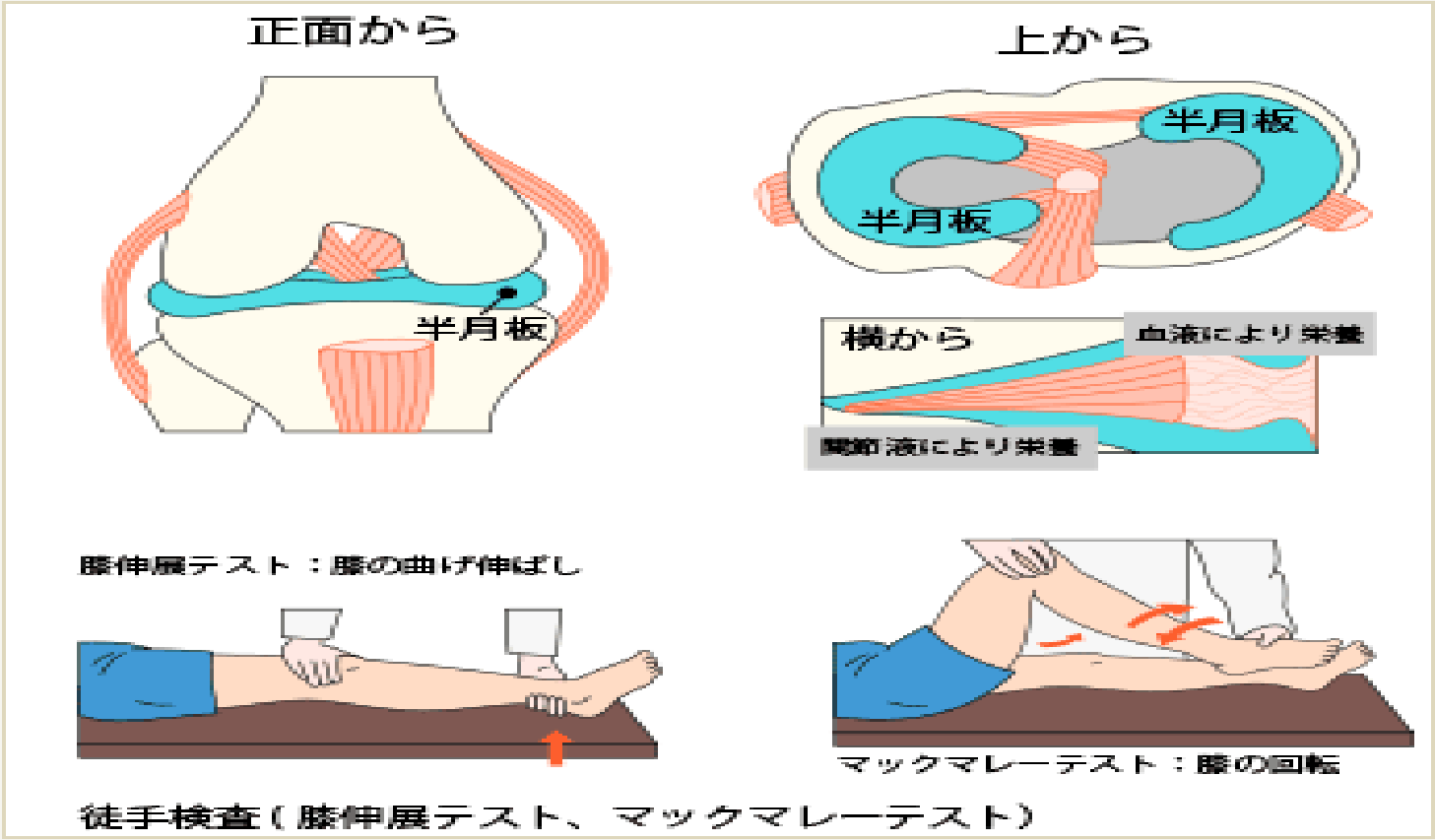
急性症状

急性症状、つまり“ガツン”と 1 回の急激なストレスによって受傷したばかりのときは、疼痛が主症状であり、いわゆる奥歯に物が挟まったような痛みや、膝を伸ばすときに一瞬引っかかるような違和感（キャッチング）が常にあります。断裂部位が大きく、関節内に半月板の一部が嵌入〈かんにゅう〉したケースでは、関節がある角度から伸展できない状態（ロッキング症状）となり、激痛及び可動域制限が起こり、歩行ができなくなるケースもあります。半月板の損傷部位に一致して膝関節部に圧痛及び運動時痛があります。膝関節を屈曲―伸展しひねりを加える手技（McMurray test）で痛みを生じます。内側半月板損傷のほうが、外側半月板損傷より 5 倍も多く発生しています。

慢性症状

慢性化すると関節炎が起こります。膝関節に水や血がたまる水腫や血腫を合併します。さらに長期化すると、患側を無意識でかばうために大腿四頭筋が萎縮してきます。さらにひどくなると、断裂した半月板がめくれて大腿骨や脛骨の関節の軟骨を傷つけ、骨を変形させる（変形性膝関節症）原因にもなります。

膝関節に上記の症状が発生したら、まず整形外科専門医を受診し、傷害の内容や程度を把握すべきです。半月板はレントゲンに写りません。診断は MRI 検査が有用です（写真 3）。以前は、関節造影（影絵のように映し出す）が主流でしたが、MRI 検査は痛みもなく、診断率も 90%以上と非常に高いので、最近では関節造影はあまり行いません。最終的には、関節鏡検査（内視鏡を小切開で膝関節へ挿入し、半月板や靱帯、関節軟骨など関節内の状態を、テレビ画面に映し出された映像から肉眼で観察）を行って確定診断を下します。



安井鍼灸整骨院の半月板損傷の治療

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)