

ひざぜんじゅうじんたいそんしょう

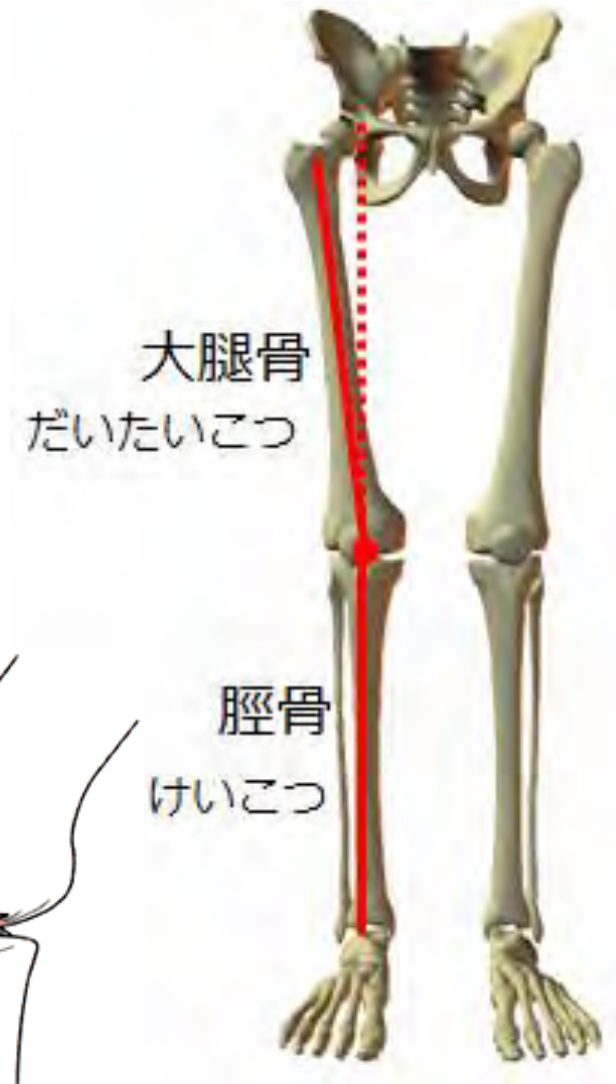
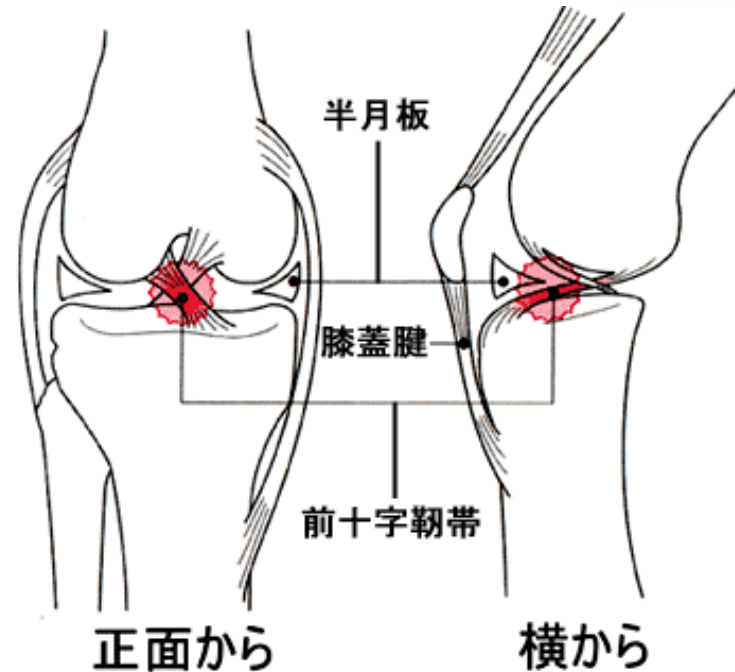
～膝前十字靭帯損傷について～

# ～膝前十字靭帯損傷について～

ひざぜんじゅうじんたい

## 膝前十字靭帯ってなに？

- 大腿骨（太ももの骨）と脛骨（膝下の骨）の前に付いている靭帯で、**膝の上下の骨をつなぎ安定性を高めています。**
- 主な機能は**脛骨が前に飛び出すのを防ぐことと、膝をねじる・回転させる「回旋動作」のコントロール**です。



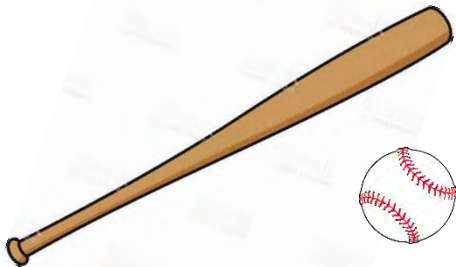
# 膝前十字靭帯損傷ってなに？

- 膝の前後方向への力と、ねじる力のコントロールをする膝前十字靭帯には、歩く・走る・ジャンプする・スクワットをする・方向転換するといった動作で負荷がかかります。
- 膝前十字靭帯が傷ついたり、ひどい時には切れてしまう(断裂)ケガを「膝前十字靭帯損傷」と呼びます。膝のスポーツ障害の中でも特に重い症状で、スポーツ選手なら選手生命にもかかわるケガです。



# 膝前十字靭帯を損傷した有名アスリート あの人も!!

- サッカー元日本代表 **城彰二選手** **小野伸二選手**
- サッカー元ブラジル代表 **ロナウド選手**  
(1年後に復帰直後再断裂)
- 元侍ジャパンの監督 **小久保選手**
- バレーボール元日本代表 **大友愛選手**
- 柔道元日本代表 **田村りょうこ選手**



# 症状は？

- 損傷時にひざが抜ける(ズれる)感覚
- 「ブチッ」といった音が聞こえることもあります。
- 患部がはれたり、膝が曲げにくくなります。
- 歩いていると突然ひざがガクッと崩れる。
- 損傷時に大きな痛みを感じ、その後は膝を曲げたり体重をかけた時に痛みます。



# 治療方法は？

- スポーツ復帰や積極的な社会活動を希望する場合、「**靭帯再建手術**」という、**膝まわりの腱を一部切り取って靭帯の代わりに使う手術が行われます。**
- 手術を希望していなければ**保存療法**になります。しかし、保存療法では膝への負担が大きく、**膝関節の変形が起こりやすくなります。**
- 保存療法後、**膝関節が変形し痛みが出てくると、装具療法や手術を行う場合もあります。**



# 再断裂(再発防止)のために

## 手術療法後

- 術後の経過に見合った筋力トレーニング
- 各スポーツ動作に向けての動作獲得訓練

## 保存療法

- 負担の少ない筋力トレーニング
- 痛みの出ない範囲でのストレッチ

# 手術後のリハビリテーション

術後2～6週

廃用性萎縮の予防  
愛護的な関節可動域運動  
や筋力増強運動

～術後8週

スポーツ動作獲得の前段階  
術下肢の運動性・支持性・バ  
ランス能力の改善

～術後12週

スクワット  
ランジ  
ピボットターン

術後4～6ヶ月

スポーツに合わせた筋力・  
持久力・機敏性・スポーツ  
基本動作の再獲得  
ジョギング・ジャンプ動作  
ダッシュ・ストップ動作

スポーツ復帰



# 保存療法のリハビリテーション

膝の曲げ伸ばし運動



ストレッチ



筋カトレーニング



❗必ず痛みのない範囲で行う❗

なにか分からないことやご相談がございましたら、  
近くの医療施設または当院へご来院ください。

## 【当院で行える診療内容】

- ① 診察
- ② レントゲン検査 MRI検査 エコー検査
- ③ 薬物療法
- ④ 装具療法
- ⑤ リハビリテーション

