

あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

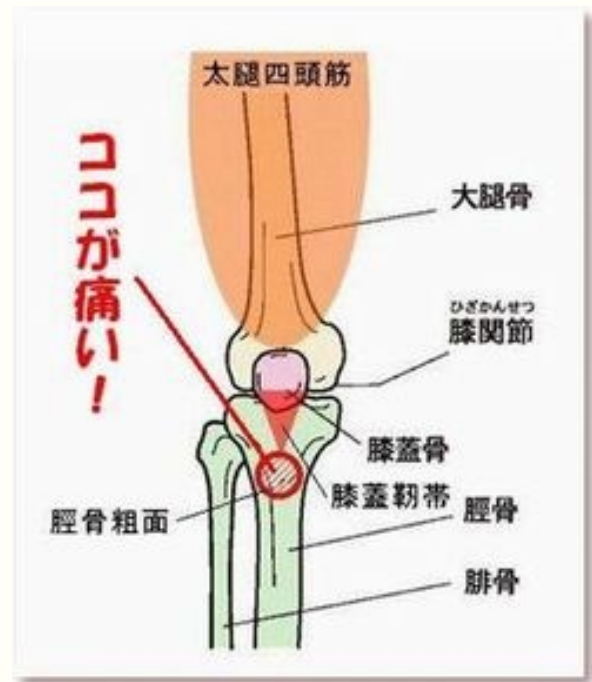
<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第11回【オスグッド・シュラッター病】

膝関節は大腿骨(だいたいこつ)と脛骨(けいこつ)と膝蓋骨(しがいこつ)の3つの骨から構成されています。そして、大腿前面から両側面にかけて大腿四頭筋(だいたいしとうきん)があり、この筋肉が、主に膝を伸ばすときに使われます。この筋肉の腱は膝蓋骨を包んで、膝蓋靭帯(しがいじんたい)となり脛骨の脛骨粗面(けいこつそめん)につきます。

この脛骨粗面は、成長期の子供では、大人と違い完全に骨になっているのではなく、軟骨の状態であるため大腿四頭筋が働くと膝蓋骨が引っ張られ、脛骨粗面の軟骨の部分も引っ張られるのです。このように膝の曲げ伸ばしを繰り返すことにより炎症を起し、痛みが出てくるのです。

発生頻度は成長期である小学生から中学生に多く、特に男子に多いのです。また、ジャンプやランニングなどのスポーツ活動により多くみられ、使い過ぎにより痛みが出現しやすくなるのです。



症状は、脛骨粗面部での痛みと腫れ、運動時の痛み、正座のときや膝を着いたときに脛骨粗面の部分が圧迫されると痛みを訴えます。また、症状が強くなると脛骨粗面部が膨隆してくることもあります。

予防としては、普段から、大腿四頭筋とハムストリングスの筋肉のストレッチをしっかりと行い、特に運動前後では、念入りに行くと良いでしょう。また大腿四頭筋の筋力強化も効果的です。そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。

※骨は赤ちゃんから大人になるまでに長くなり、太くなっていきます。その為、子供の骨は成長して行かなければなりません。ほとんどの骨は、長さの方向の成長と太さの方向の成長により、大きくなっていきます。

長さの方向に成長する場所は骨端軟骨(こったんなんこつ)といい、骨の両端の所にあります。太さの方向に成長する場所は骨膜で行われ、骨の周囲を覆っている膜のことです。これらにより骨は成長していき大人の骨になるのです。