

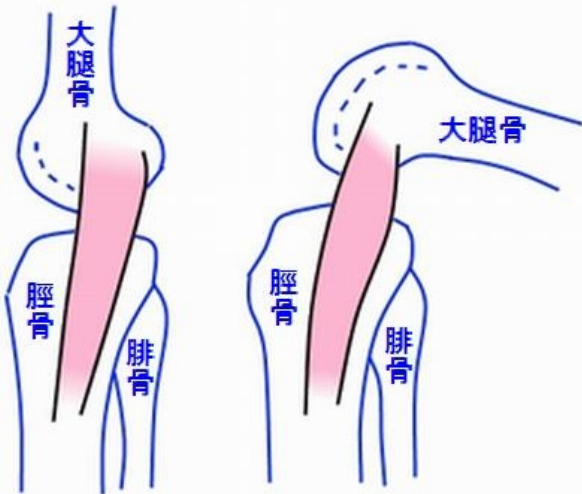
第15回【膝の捻挫①】

- ・内側側副靭帯（ないそくそくふくじんたい）
- ・外側側副靭帯（がいそくそくふくじんたい）

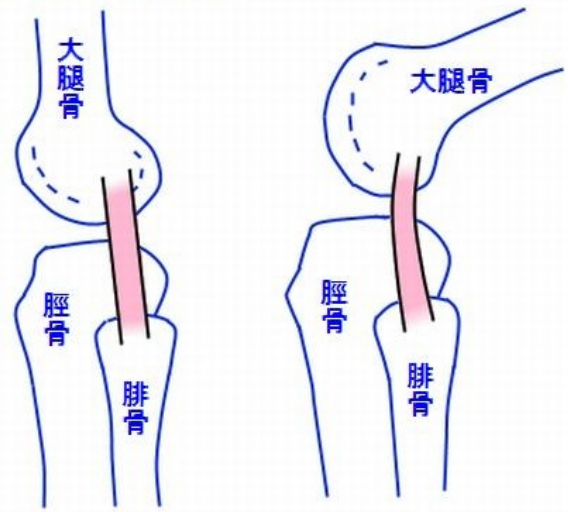
膝関節は大腿骨（だいたいこつ）と脛骨（けいこつ）と膝蓋骨（しつがいこつ）の3つの骨から構成されています。

内側側副靭帯は膝の関節の内側にあり、大腿骨の内側上顆（ないそくじょうか）から半月板（はんげつばん）の内側と脛骨の内側顆（ないそくか）を結び、膝関節の内側を補強します。

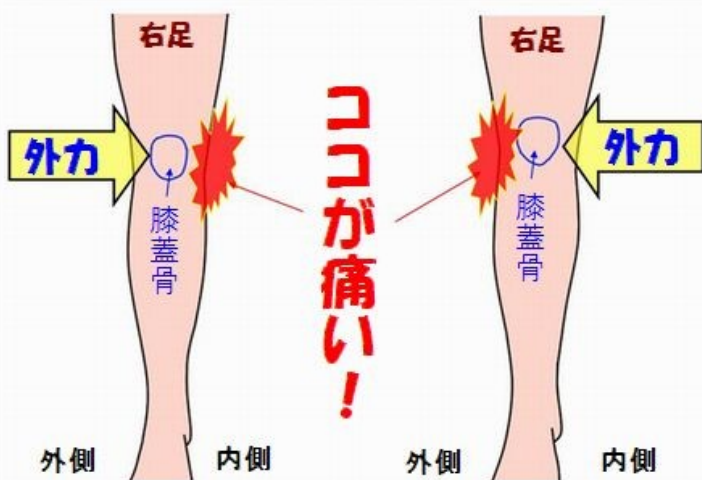
◆内側側副靭帯



◆外側側副靭帯



靭帯は、骨と骨とを結び、関節を安定させる働きがあるのです。なので、靭帯を痛めるときというのは、関節の動かせる範囲以上の外力がかかり、その動きが強制されることにより、靭帯を痛めるのです。



内側側副靭帯は膝の外側から加わり、さらに捻ることにより内側側副靭帯が引っ張られて痛めます。

外側側副靭帯は膝の内側から加わり、さらに捻ることにより外側側副靭帯が引っ張られて痛めます。

発生頻度としては、内側側副靭帯の損傷と外側側副靭帯の損傷では、内側側副靭帯の方が多いです。また、内側側副靭帯は前十字靭帯（ぜんじゅうじじんたい）や内側の半月板も同時に痛めることも多いのです。

症状は膝の痛みや靭帯を押したときの痛みや腫れ、また、膝の関節の不安定感が出てきます。

痛めた場合は、そのまま放置せず、適切な処置を行うことが早期に回復させることにもつながりますので、すぐに受診をして、しっかりと治療をしましょう。