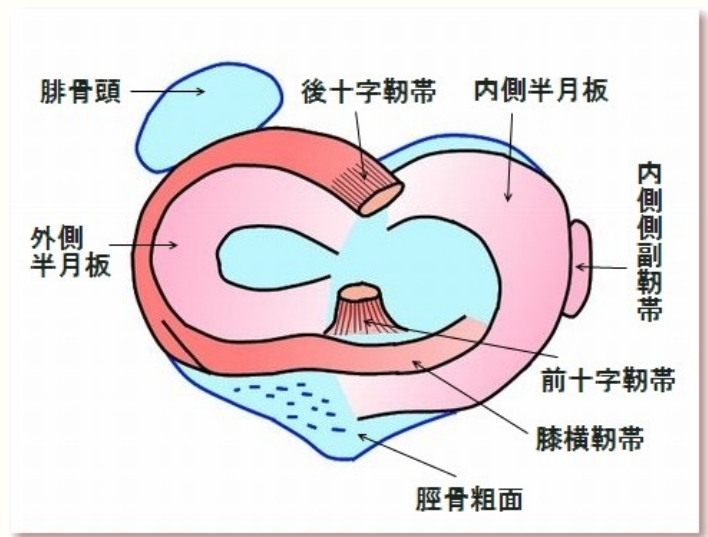
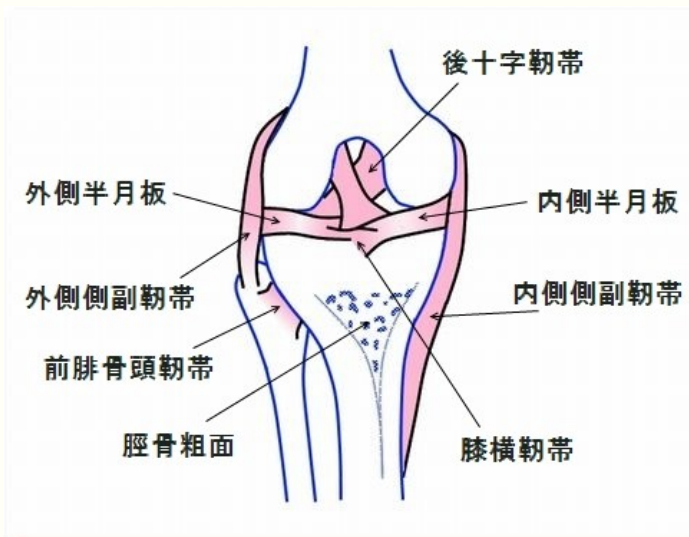


## 第16回【膝の捻挫②（半月板損傷）】

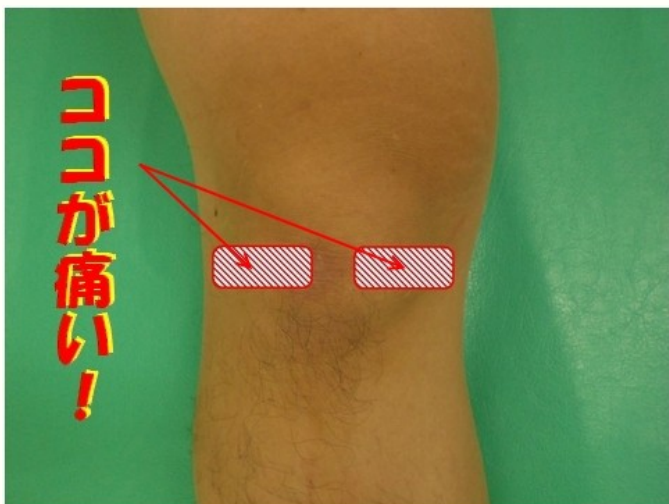
膝関節は大腿骨（だいたいこつ）と脛骨（けいこつ）と膝蓋骨（しつがいこつ）の3つの骨から構成されています。膝関節には、大腿骨と脛骨との間の関節と大腿骨と膝蓋骨（お皿）との間の関節と2つあります。

大腿骨と脛骨との間の関節は、大腿骨内側顆、外側顆と脛骨の内側顆、外側顆で関節を構成し、この関節の大腿骨と脛骨との間に半月板があります。

半月板は内側と外側にあります。内側には、C字状をした内側半月板があり、外側には、O字状をした外側半月板があります。半月板は、周辺部では厚くなっている、中央は開いている状態になっています。半月板の働きは、主に、大腿骨と脛骨との間の関節の適合性を高めるとともに、関節への衝撃をやわらげるなどがあります。



半月板損傷の原因は、膝への内側や外側への強制的な動きや捻り、ジャンプの着地などでも起こります。また、通常は半月板の中央があいているのですが、発育の異常により、中央がふさがった円板状をしていることがあります。これを円板状メニスクスといい、外側半月板に多く、損傷を起こしやすい要因になります。半月板損傷は、靭帯の損傷を同時に起こすことも多く、特に、内側半月板、内側側副靭帯、前十字靭帯を同時に痛めることを不幸の三主徴（unhappy triad）と呼ばれています。また、単独の損傷では、外側半月板に多く、それは、円板状メニスクスが外側に多いため、また軽微な外力でも損傷しやすいからです。



症状は膝の痛みや半月板の部分を押したときの痛み、膝の運動時の引っかかる感じができます。また半月板が断裂したりや軟骨の一部が剥がれたりしてしまうと、関節の曲げ伸ばしの時にそれらが関節に挟まってしまい、一時的に膝が軽く曲げた状態から伸ばすことができなくなることがあります。これをロッキング現象といい、このような症状がでできます。

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。