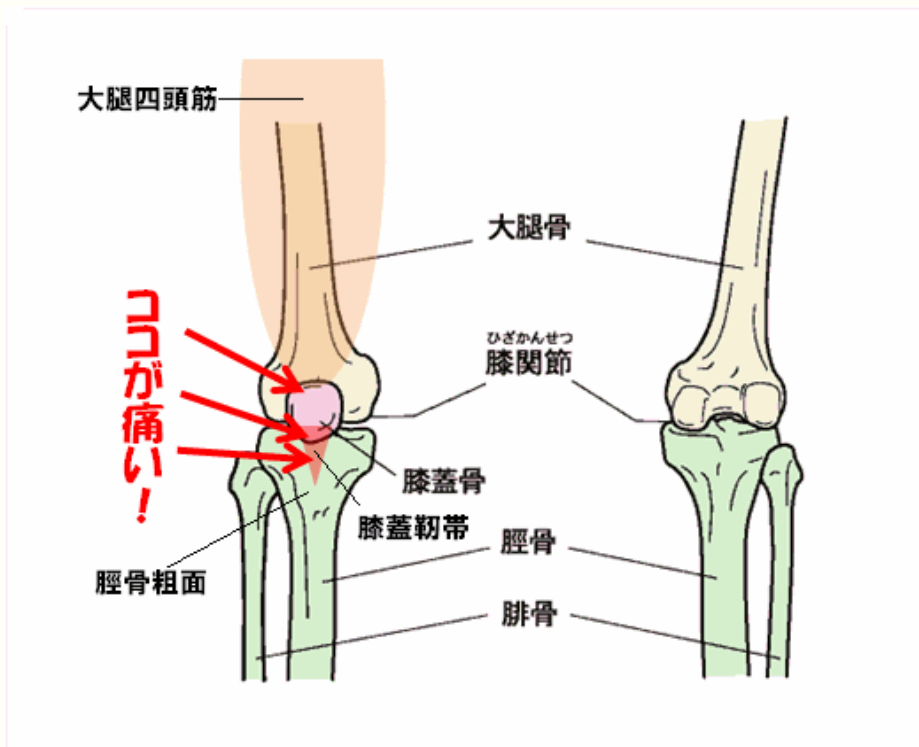


## 第4回 【膝蓋靭帯炎[しつがいじんたいえん] (ジャンパー膝)】

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。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（しつがいじんたい）となり脛骨の脛骨粗面（けいこつそめん）につきます。



膝蓋靭帯炎は、ジャンプやランニングの時の膝の曲げ伸ばしを頻繁に繰り返すことにより膝蓋靭帯が強くなりひっぱられて、炎症が発生し、痛みや腫れや圧痛（あつつう）が出現します。この疾患は、バスケットボールやバレーボールなどのジャンプの多いスポーツに多く発生する事からジャンパー膝とも呼ばれます。

痛みの発生する場所は、大腿四頭筋と膝蓋骨の上側の境の所と膝蓋骨の下側の境の所と膝蓋靭帯の部分になりますが、1番多く発生する場所は、膝蓋骨の下側と膝蓋靭帯との境の所になります。

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行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。また大腿四頭筋の筋力強化も効果的です。

そして、症状が出た時には、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。

- ※圧痛…押したときに痛みが出ること。
- ※ハムストリングス…大腿の裏側の筋肉のこと。