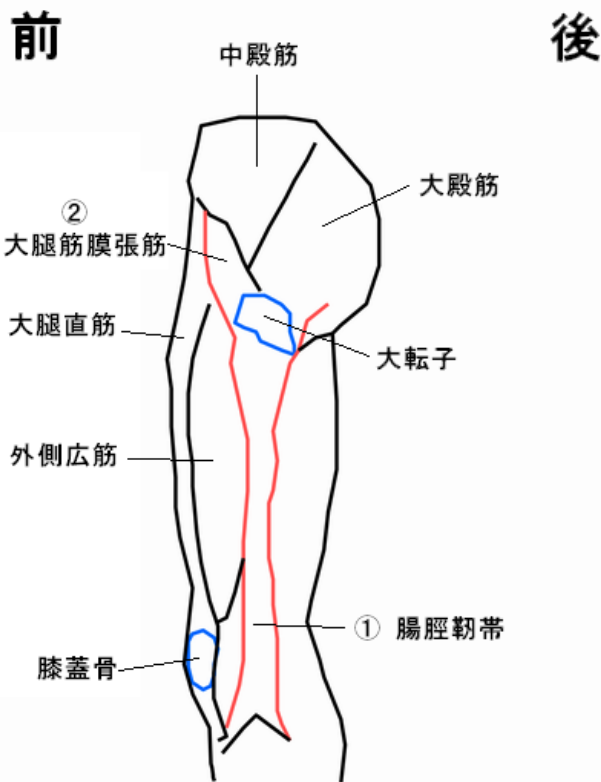


第9回 【腸脛靭帯炎 (ちょうけいじんたいえん)】



※膝蓋骨とは…
一般的に「膝のお皿」と呼ばれているものです

腸脛靭帯 (図①) とは、大腿筋膜張筋 (図②) (だいたいきんまくちょうきん) という筋肉が、骨盤の上前腸骨棘 (じょうぜんちょうこつきょく) から始まり、股関節の外側の付近で腸脛靭帯に変わり、ももの外側を通り膝関節の下まで来ているのです。

腸脛靭帯は、膝の曲げ伸ばし時に膝の外側を前後に移動する様に動きます。その際に、大腿骨外側上顆 (だいたいこつがいそくじょうか) の上を乗り越えるように前後に動くために、その場所で摩擦を起こして炎症が起きてくるのです。

ジョギングやマラソンや登山などたくさん足を使う人に多くみられます。特に、O脚や変形性膝関節症の方はなりやすいと言われています。最近では、ウォーキングを行う人が多くなってきたのもあり、それによって痛みを訴える方が増えている傾向があります。

症状は、運動のときに膝の外側からももの外側の部分、特に、膝の外側の上5cm位の所の痛みや押したときの痛みが起こります。また、初期には、膝を繰り返して曲げ伸ばしする動作や階段や坂道の下りがつらくなってきます。状態がひどくなってくると、歩行や立ち上がったり、座ったりの動作にも支障が起きてきます。



ココが痛い!

予防としては、普段から、ももの筋肉のストレッチ、特に腸脛靭帯のストレッチをしっかりと行い、特に運動前後では、念入りに行うと良いでしょう。

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。