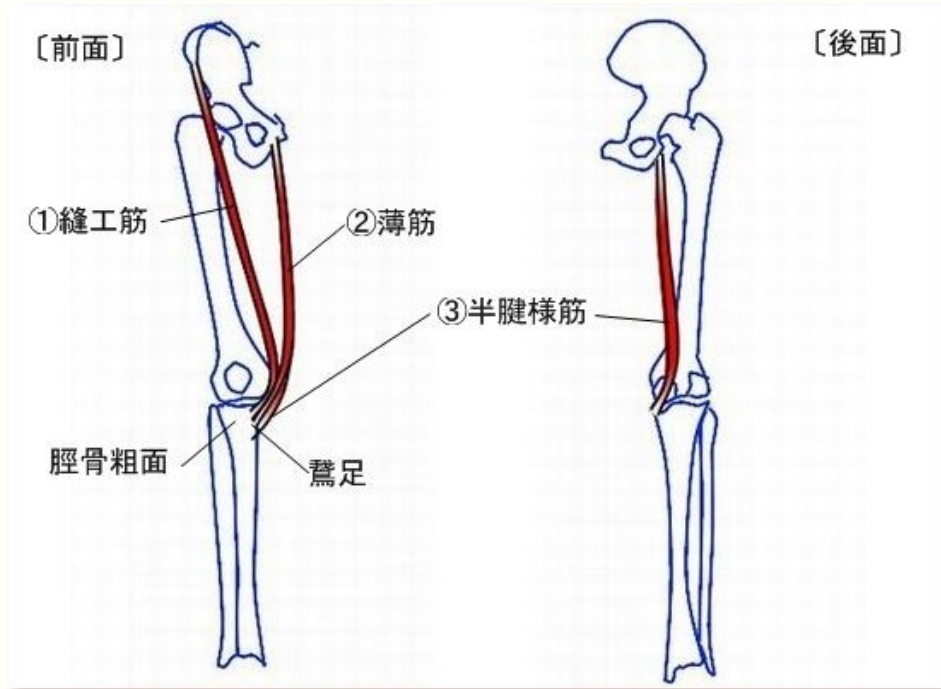


## 第14回【鷺足炎（がそくえん）】

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。鷺足という部分は、脛骨粗面（けいこつそめん）の内側にあります。



この部分には、3つの筋肉の腱がついています。

- ①縫工筋（ほうこうきん）の腱
- ②薄筋（はっきん）の腱
- ③半腱様筋（はんけんようきん）の腱

がついています。この3つの筋肉の腱のついている形が、鷺鳥（がちょう）の足のように見えることから鷺足といわれています。



鷺足炎は、ランニングや立ったり、座ったりなどの膝の曲げ伸ばしを頻繁に繰り返すことにより、鷺足の部分の縫工筋、薄筋、半腱様筋の筋肉の腱のついている所で、炎症を起こしてしまうのです。

症状は膝の曲げ伸ばしなど、運動のときの痛みや押したときの痛みや腫れが起こってきます。また、状態がひどくなってくると安静時にも痛みを感じるようになってきたりします。

予防としては、普段から、縫工筋やハムストリングス（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）や内転筋（薄筋など）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。

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。