

【いなくま通信】

前十字靭帯損傷

前十字靭帯とは膝関節の中にある靭帯で大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)をつないでいます。その役割は脛骨が前方に移動しない様に制御する、捻った方向にに対して動きすぎないようにする働きがあります。損傷すると膝関節が不安定になり膝崩れしたりします。

どんな時に損傷するの？

スポーツ(バスケットボール、サッカー、ハンドボール、スキー、アメフト等)での損傷が多くジャンプの着地時、走っていて急に止まる、方向転換といった動作時に膝が内側に入っていると損傷しやすいです。受傷時には膝が外れた感があったり、痛みが出現したり、内出血がみられ徐々に腫れて曲がりが悪くなったりします。

損傷してしまったら？

スポーツ中に上記の様な症状が出た場合まず安静、冷却、圧迫、挙上をして、その後すぐに病院の方へ受診して下さい。そしてスポーツ復帰(部活、実業団、フロ)を目指す方は手術が必要になる事があります。靭帯は骨と違い完全に自然治癒する事がない為、再建術を行います。再建術では自分の腱を用いて手術をする事が多いです。術後6~8ヶ月程かかりますが以前と同じようなプレーが出来るため再建術をお勧めします。また手術をしない方法として装具療法があります。装具をすることによりある程度の保護、補助をしてくれます。またスポーツをしない方も放っておくと変形性関節症といった二次的損傷につながる為、放っておかない事が大切です。

バックナンバー

- 2018/12号 [膝の異常症状](#)
 - 2018/11号 [翼状肩甲](#)
 - 2018/10号 [ヘバーデン結節](#)
 - 2018/9号 [特発性大腿骨頭壊死](#)
 - 2018/8号 [肘内障](#)
 - 2018/7号 [下肢静脈瘤](#)
 - 2018/6号 [肘部管症候群](#)
 - 2018/5号 [虫垂炎\(盲腸\)](#)
 - 2018/4号 [副鼻腔炎\(蓄膿症\)](#)
 - 2018/3号 [足根洞症候群](#)
 - 2019/2号 [前十字靭帯損傷](#)
 - 2019/1号 [モートン病](#)
- [過去のものはこちらから](#)

