

リハビリニュース NO.42

～膝の内・外側の痛み～

以前に膝の痛みで変形性膝関節症について紹介しましたが、今回は膝の内側に痛みがでる鷲足炎、外側に痛みがでる腸脛靭帯炎について紹介します。

《原因》

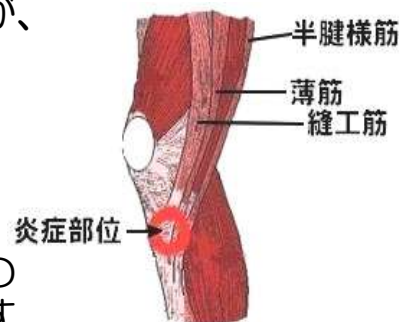
鷲足炎（膝の内側の痛み）

鷲足とは縫工筋、薄筋、半腱様筋のすねの骨（内側）への腱付着部の総称で、ここに生ずる炎症を鷲足炎といいます。

腸脛靭帯炎（膝の外側の痛み）

腸脛靭帯とは、骨盤の上方についている大腿筋膜張筋が腸脛靭帯へと変わり、膝の下外側まで伸びています。膝の屈伸時に、この靭帯と大腿骨外側顆が擦れ合うことによって、この靭帯が炎症します。

この2つの疾患に共通する原因は、ランニングなど使いすぎによる鷲足部・腸脛靭帯の炎症、膝周り(特に大腿四頭筋)の筋力低下、アライメントによる影響（X脚やO脚）と言われています。膝周りの筋力低下が起こると、膝関節の不安定性が生じ、膝関節の動揺が増すことで鷲足部又は腸脛靭帯（時には、前後して痛みが出現）にかかる負担が強くなります。また、膝関節の位置関係による影響を強く受けるため、変形性膝関節症の方が二次的になることが多いです。



《症状》

鷲足炎：①鷲足部の痛みや腫れ・熱感
②鷲足部の圧痛

腸脛靭帯炎：①膝の屈伸運動に伴う膝外側の痛み
②腸脛靭帯部の圧痛

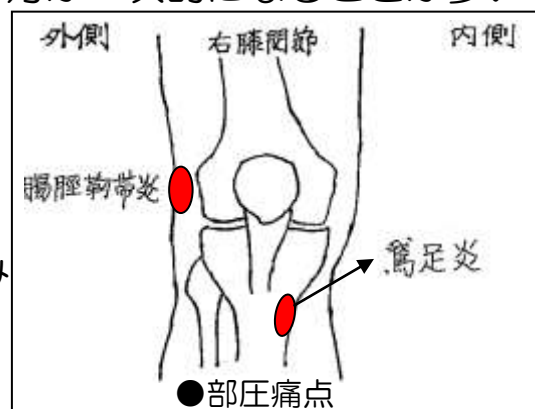
《治療》

①運動療法 ②物理療法（温熱又は冷却） ③薬物療法（消炎鎮痛薬）

《運動療法》

ストレッチ：炎症している筋肉に対して、ストレッチを行います。症状には個人差があるため詳しくはリハビリスタッフにお聞きください。

筋力増強訓練：裏面を参照して下さい。



鷲足炎、腸脛靭帯炎は関節に痛みが生じるのではなく、炎症が起きている筋肉また筋肉付着部に痛みが生じます。痛みが生じる原因は筋肉へのストレスにあるため、ストレッチにより筋肉の硬さを取り除き、膝周りの筋肉を強化することで膝関節の安定性を高めます。ストレッチや、筋力強化の効果が現れるためには、継続してリハビリを行うことが大切です。

①太もも前面の筋肉を鍛える運動

(6秒×10回 1セット)



仰向けになり、膝の下に枕を入れます。



両方の踵を浮かすようにして膝を伸ばし6秒間止めます。

(6秒×10回 1セット)



仰向けになり片方の膝を立てます。



膝を立てていない方の足をまっすぐに上げ6秒間止めて足をおろします。

②太もも外側の筋肉を鍛える運動

(6秒×10回 1セット)



- 横向きになり、左図の様に膝を伸ばした状態で足を上げ、6秒間止めて足をおろします。