

リハビリニュースNo.50

～半月板・内側側副靭帯・前十字靭帯損傷について～

半月板および靭帯損傷は、膝のスポーツ外傷として最も頻度が高く、半月板や内側側副靭帯、前十字靭帯の損傷は、複数の損傷が合併して起こることが多いといわれています。

#半月板、内側側副・前十字靭帯の機能に関してはNo.44をご参照下さい

《受傷機転》

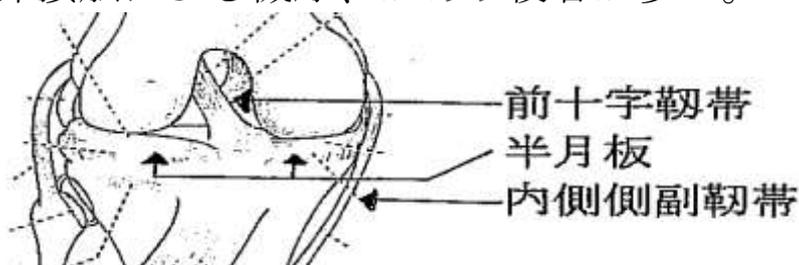
- ①膝に直接外力が加わった時（接触による機序）
- ②着地や停止、方向転換などの非接触による機序、があり後者が多い。

《症状》

【共通の症状】

- ・損傷部位の圧痛、腫脹、熱感
- ・運動時の疼痛

【固有症状】



損傷部位	固有症状
半月板	膝関節のひっかかり感 (catching・locking)、関節内血症
内側側副靭帯	膝関節を内側に入れると安定しない (内側への不安定感)
前十字靭帯	膝崩れ (giving way)、関節内血症

《治療法》

- ① ストレッチング ⇒膝関節の屈伸など、関節可動域を拡大する訓練です。
- ② 筋力増強訓練 ⇒主に大腿部の筋力を向上させ膝関節の安定化を図る訓練です。
- ③ 生活指導 ⇒どのように膝関節を動かすことで、疼痛を抑えながら日常生活を送れるかを指導します。

#詳細の内容は、受傷してからの期間、疼痛の程度、筋力の程度等による個人差があるので、リハスタッフに確認してください。

《予後》*保存療法の場合*

半月板損傷では保存療法が可能な場合（半月板の血行のある部分）、半月板の修復には数か月かかるといわれています。内側側副靭帯損傷では靭帯が完全に断裂していない（保存可能な）場合、修復には2～3か月程度で正常様になるといわれています。前十字靭帯を損傷した場合、自然治癒力が低いため、膝関節は機能的に不安定になるが、関節周囲の筋力（主に大腿）を向上させることにより安定性を保つことができる。

膝関節は骨や軟骨、大腿（太もも）・下腿（すね・ふくらはぎ）などの筋肉や靭帯が複雑に関係している関節です。上述の予後はあくまでも文献に記載されている一般例であり、上述の治療法を行うことで、膝関節の不安定感や疼痛などを軽減することが可能なので、リハビリを継続的に行い、関節を保護することが大切です。