

リハビリニュースNo.54

～ジャンパー膝、オスグッドシュラッター病について～

ジャンパー膝とは名前が示すごとく、12～20歳のジャンプ・ストップ・方向転回を頻繁に行うスポーツで多く発症し、オスグッドシュラッター病は発育期（10～14歳）の男性に多くみられる障害であり、バレーボール、バスケットボール、サッカーなどに多く発症している。

《主な原因》

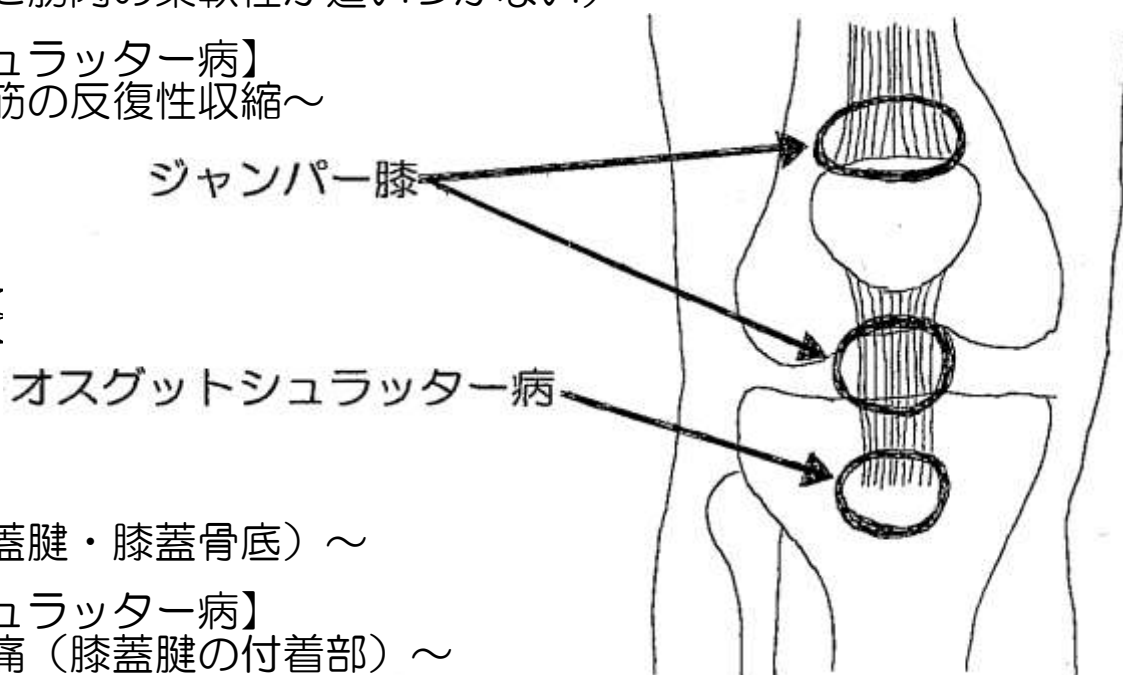
【ジャンパー膝】

- ～ジャンプ系・ストップ・方向転回の反復～
- ～大腿四頭筋の柔軟性の低下～
（骨の成長に筋肉の柔軟性が追いつかない）

【オスグッドシュラッター病】

- ～大腿四頭筋の反復性収縮～

《共通の症状》



《固有症状》

【ジャンパー膝】

- ～圧痛（膝蓋腱・膝蓋骨底）～

【オスグッドシュラッター病】

- ～膨隆、圧痛（膝蓋腱の付着部）～

《治療法》

治療は保存療法を原則とします。3か月以上の保存療法においても改善しない場合は手術を行うことがあります。保存療法においては疼痛の程度により運動を禁止、又は運動の量や強度を制限します。運動が可能な場合は、練習前のウォーミングアップとストレッチング、練習後のアイシングを徹底します。運動が不可能な場合は治療に専念させます。その詳細についてはスタッフにお尋ね下さい。

ジャンパー膝やオスグッドシュラッター病は一般的に予後良好として軽視しがちであるが、子供たちの競技力向上に大きな影響を与え、競技変更などの挫折を余儀なくされる場合もあるといわれています。また、両者共に重症の場合は手術も余儀なくされる場合もあるので、これらの疾患は早期発見し、その症状に対しての治療が予後にも関係するため、早めの治療が大切です。