

<ジャンパー膝>

今回はジャンパー膝についてご紹介します。ジャンパー膝はバレーボールやバスケットボールなどのジャンプや着地を頻繁に行うスポーツで多く見られますが、サッカーのキックやダッシュなどの走る動作を繰り返したりするスポーツでも発症します。痛みがでる部位は膝蓋骨（膝のお皿）のすぐ下で、膝蓋靭帯炎ともいいます。多くは骨端線の閉じる15歳以降で発症します。

【原因】

太ももの前側にある大腿四頭筋の柔軟性不足が要因の1つに挙げられます。また冒頭でも代弁たようにジャンプやダッシュなどによる膝関節の屈伸動作を頻繁に長時間行うと、大腿四頭筋が引っ張られ過度な牽引力が繰り返し加わることで膝蓋骨周辺に炎症を引き起こします。特に成長期の長身選手は、骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、筋肉が硬い状態が続くとそのストレスが膝蓋骨周辺に蓄積するめに起こる慢性・疲労性によるものだと言われています。

【治療法】

運動後に痛みが出る場合は大腿前面のストレッチや練習後に患部のアイシングを徹底する事。また運動前後に痛みが出ている時は上記に加えてジャンプ動作の休止、膝と股関節を中心とした下肢の運動療法を行います。運動に支障をきたす場合は月単位での運動休止と下肢の筋肉のバランス改善を目的としたストレッチを行い、痛みが消失したらトレーニングを再開していきます。少しでも膝に違和感や痛みが出た時は早めにお近くの医療機関に受診して下さい。