

<膝蓋骨骨折>

今回は膝蓋骨骨折について紹介します。まず膝蓋骨（しつがいこつ）とは、膝関節の前方にある骨で、一般的には膝のお皿の骨と呼ばれており、膝の屈伸運動を滑らかにする重要な骨です。皮膚のすぐ下に触れることができるため、膝蓋骨骨折の多くは交通事故や転倒した際に膝を強くぶつけてしまうことで発生しやすくなっています。

骨は横方向へ骨折する可能性が多く、膝を屈伸すると大腿四頭筋（太ももの前面にある筋肉）に引っ張られ、骨折した場所の骨が離れてしまい、膝を動かすことが困難となります。また、膝関節周囲が腫れて、押さえると強い痛みを感じます。

治療方法と診断

大きく分けると保存療法と手術療法の二つがあり、今回は保存療法をご紹介します。まず多くの場合、骨を癒合させるためにギプス固定を3～5週間程度行い、経過を診ながら徐々に膝の屈伸運動を開始します。主なリハビリ内容は膝の可動域（関節の動く範囲）訓練、衰えてしまった筋力の回復（特に大腿四頭筋）、歩行訓練を行います。リハビリ中に膝関節周囲の痛みや腫脹が出てくる可能性もあるので必要に応じて、鎮痛効果がある物理療法（電気療法）を併用することがあります。診断はケガをした際の状況とX線検査（レントゲン）で確認ができますので、もし転倒をして膝をぶつけてしまった際に強い痛みがある場合は氷で冷やして、すぐにお近くの整形外科へ受診されることをお勧めします。