

教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052) 979-1602 広告

Q フルマラソン完走を目指し、練習に励んでいます。数週間前からランニング後に膝が痛みます。数日休むとよくなりませんが、最近痛みが強くなってきました。どうしたらいいですか。

A この度はご質問ありがとうございます。うございます。痛みの部位によって疾患がある程度絞られますので、以下のようにお答えしますね。まず膝の痛みが内側の場合、鷲足炎または初期の内側型変形性膝関節症(中高年以降)が考えられます。近年、中高年のランニングブームもあり「それまで痛くなかった膝が痛くなってきた」や「膝が腫れてきた」などの訴えでご来院される患者様も増えております。そして、膝の前方の痛みの場合には膝蓋腱炎または大腿四頭筋腱炎(ともにジャンパー膝と呼ばれます)が考えられます。この場合、スポーツ活動を積極的にしている選手に多い印

象です。また痛みが外側の場合は腸脛靭帯炎を考えます。これは別名「ランナー膝」と呼ばれます。

どの疾患も治療は主に「運動器リハビリテーション」による機能訓練になります。鷲足炎の場合は膝屈筋群(膝を曲げる筋肉)、ジャンパー膝では大腿四頭筋(膝を伸ばす筋肉)、ランナー膝では腸脛靭帯(腸骨から脛骨に至る長い靭帯)の硬さが各々主な発症原因となりますので、運動療法が非常に有効です。変形性膝関節症の場合、膝周囲の筋力低下も問題になるため、股関節周囲の筋力強化と同時に軟骨を保護するヒアルロン酸の関節腔内注射療法をお勧めします。

発症原因が分かると治療に直結しますので、ぜひスポーツ整形外科に詳しい整形外科専門医へご相談ください。早く良くなるとよいですね。

1995年京都府立医科大学医学部卒業、2005年名古屋大学大学院修了医学博士、南カリフォルニア大学博士研究員、2010年名古屋第二赤十字病院整形外科副部長、2015年名古屋グランパス専属チーフチームドクター、2020年現職。日本整形外科学会認定専門医、同学会認定スポーツ医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター。



院長 深谷 泰士
(あつたの杜 整形外科スポーツクリニック)