

なるほどガッテン！

## 膝痛Q&A(26)

**Q34** スポーツ障害とはどんなものですか。

**A34** 今までは中高年の膝痛の中で最も患者さんの多い、変形性膝関節症を中心に説明してきました。これからしばらくは膝のスポーツ障害(外傷)についてお話ししていきたいと思えます。

スポーツによる膝の障害は激しい練習を繰り返している若い人によく起こりますが、実は中高年にも決して少なくはありません。最近ではスポーツ愛好家の中高年が増えており、膝を痛める方が増加していますので要注意です。

スポーツによる膝の痛み

は大きく分けて2つあります。接触・転倒や急な方向

転換など1回の大きな外力で生じるスポーツ外傷と、ランニングやジャンプなどの動作を繰り返すことにより、膝にかかる負担が積み重なって生じるスポーツ障害があります。

スポーツ外傷には骨折・

脱臼や膝関節を支える靭帯(前十字靭帯など)・半月板の損傷などがあります。スポーツ障害には後述するオスグッド病やランナー膝等があり、これらは簡単に言うところスポーツのやり過ぎで起るため、使い過ぎ症候群(オーバー・ユース症候群)とも言われます。



三田市中央町9-36  
TEL.079-564-0300  
<http://www.fukushima-clinic.com>



# 整形外科 ふくしまクリニック

### 診療科目

整形外科  
リハビリテーション科  
リウマチ科  
ペインクリニック(痛みの治療)

【休診日】土曜日の午後診、水・日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
午後診 15:00~18:30	●	●	/	●	●	/

