

なるほどガッテン!

膝痛Q&A(30)

Q38 ランナー膝と言われたのですが、どんな病気ですか。

A38 ランナー膝はランニングやジョギングのやり

過ぎが原因で膝が痛む状態のことを言い、主として膝の上下側部に痛みを生じるスポーツ障害です。骨盤と膝下の骨である脛骨とを結ぶ腸脛靭帯が、膝の上部にある大腿骨の外側の出っ張り、炎症を起こして痛みます。内反膝（O脚）の場合、大腿骨の外側がさらに出っ張った状態になり腸脛靭帯も緊張するので、より痛みを生じやすくなります。これもオスグッド病同様の使いすぎ（オーバーユース）症候群の一つなので、やはり痛みに合わせて運動量の調整が最も大切です。

治療法もオスグッド病や

ジャンパー膝と基本的に同様です。運動量の調整をした上で大腿前面の大腿四頭筋のストレッチを十分に引き、運動の後には痛む場所を十分にアイシングする習慣をつけましょう。踵部が厚く衝撃吸収性の高い靴や、インソール（靴の中敷き）がやはり効果がある場合があるので試してみるのも良いでしょう。

新患・予約外の患者さん

の午後の受付時間を18時まで

とさせていただきます。

すのでご了承ください。



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	●	●	/	●	●	/

新患・予約外の午後の受付時間：18時まで



三田市中央町9-36

TEL.079-564-0300

<http://www.fukushima-clinic.com>