

4西病棟

ぬまピタル



シリーズ「専門家にきく」

前十字靭帯損傷 について



沼津市立病院 広報誌
2020年(令和2年)
4月1日号
vol.13

シリーズ「専門家にきく」

前十字靭帯損傷 について

整形外科医長

向山 俊輔 医師

profile

平成 17 年富山医科薬科大学卒業。千葉大学整形外科に入局後、同大学病院などでの病院勤務を経て、平成 27 年から当院に勤務し現在に至る。全日本ユース男子バレーボールチーム、アスルクラロ沼津など複数のチームドクターを務める。趣味はバレーボール。

専門分野・資格

- ・スポーツ整形、膝関節、足関節が専門
- ・日本整形外科専門医
- ・日本体育協会スポーツドクター



「前十字靭帯損傷」、スポーツ
ニユースなどで耳にしたことが
あるかと思えます。前十字靭帯
損傷は、スポーツによる膝の怪
我として頻度が高く、競技復帰
に長期間を要し、適切な治療、
リハビリテーションが必要な傷
病です。今回は、前十字靭帯損
傷の治療について、第一整形外
科医長の向山医師が解説します。

前十字靭帯損傷の原因

Q 前十字靭帯損傷とは

A 前十字靭帯とは、膝関節の
中にある靭帯で、大腿骨（太も
も）と脛骨（すね）を連結し、
運動時などに膝関節を安定させ
る機能があります。前十字靭帯
は、ジャンプの着地や急激なタ
ーン動作などで受傷することが
多く、ここを損傷することで膝
関節が不安定になり、膝がガク
ツと外れる感じを自覚し思い切

ったスポーツ活動ができなくな
ってしまいます。

また、不安定な膝で活動を続け
ると、膝関節のクッションであ
る軟骨や半月板の二次的損傷
（損傷がきっかけとなり別の場
所が受傷すること）を起こし、
最終的に骨の変形（変形性膝関
節症）を来す可能性があります。



断裂した靭帯

Q 自覚症状は

A 怪我をした直後は動くこと
ができない程の痛みを感じ、関

節内に血がたまることで腫れ、曲げ伸ばしがしづらくなります。この症状は1か月弱で改善し、日常生活は通常通り送れるようになりますが、膝関節の不安定性が残るため、スポーツ活動時などに膝くずれ（外れる感じ）を繰り返すようになります。

前十字靭帯損傷の治療

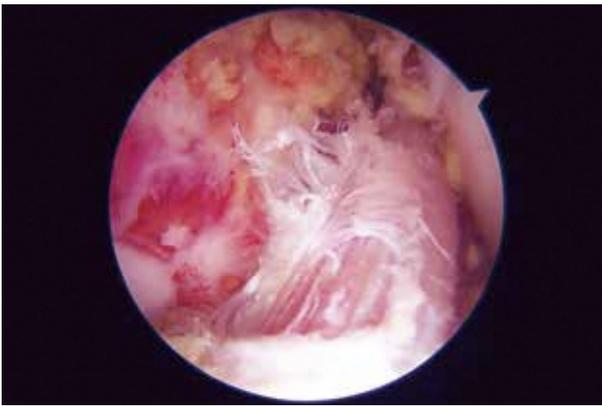
Q 治療方針は

A 前十字靭帯は切れてしまうと自然治癒することはありませぬ。日常生活程度であれば支障なく戻れることもありませんが、スポーツや活動性の高い業務への復帰を目指す方や、日常生活でも膝くずれを頻繁に起こす方には、手術治療をお勧めしています。

Q 手術方法は

A 前十字靭帯損傷の手術治療

は、身体の他の部位から代わりになるものを用いて靭帯を作る再建手術を行います。当院では二種類の再建手術を行っております。一つは半腱様筋腱という太ももの裏の腱を用いるもので、もう一つは骨付き膝蓋腱というお皿の骨の下の腱を用いるものです。いずれの手術も関節の状態を観察する内視鏡である関節鏡を用いて行います。どちらの手術を選択するかは外来診察時にお話ししています。



再建された靭帯

Q スポーツ復帰までの時期は
A 当院では入院期間は10日間です。入院中から積極的にリハビリテーションを行い、膝関節を動かす訓練や歩く訓練を行った後退院となります。退院後は当院、あるいは近隣のクリニックでの通院リハビリテーションが必要です。始めは膝関節の曲げ伸ばしを行う可動域訓練や筋力訓練が中心になりますが、個人差はあるものの、通常術後3〜4か月でジョギングを開始し、その後徐々にスポーツ復帰に向けたトレーニングを行い、術後6〜8か月でのスポーツ復帰を目指します。

治療方法の相談を

Q 読者にメッセージを

A 前十字靭帯損傷は重度の膝の怪我ではありますが、手術治療の技術の進歩や、リハビリテ

ーションプログラムの確立により、トップアスリートや学生さんはもちろん、趣味でスポーツを続けたい中高年の方でも、競技復帰を目指した手術治療が可能になっていきます。大きな怪我だからといって、スポーツを続けることを諦めずに、一度専門外来を受診し治療方法について相談をしましょう。

このような方はぜひ受診しましょう！

- ステップや着地で膝をひねった
- 怪我で膝が腫れて動かすことができない
- 過去に膝の怪我をしたことがあり、今も時々膝が抜ける感じがある
- 階段を降りるときやジャンプ時の着地で膝に不安がある

PICK UP

看護外来をご利用ください！

『看護外来』は、当院に通院中の方の『在宅療養指導』と『がん相談』が主な内容です。療養指導では、病気を持っていても患者さんが安心して日常生活ができるよう看護師と一緒に考えてさせていただきます。また、がん相談では、緩和ケア認定看護師が、様々な身体の症状や、気持ちの辛さを軽減できるように寄り添いお支えしていきます。

希望される時は、お気軽にスタッフまでお声かけください。

※当院通院中だけでなくも相談したい事がある場合には「がん相談支援センター」・「総合相談」の窓口があります。お気軽にお問合せください。



INFORMATION

行事・イベント情報

●健康まつり 2020

開催日：令和2年6月27日（土）

今回で5回目となる健康まつり。医師や看護師、薬剤師など多職種の職員がブースを出展する病院あがりのイベントです♪現在さまざま企画を検討しています。たくさんの方のご来場をお待ちしています!!

●市民公開講座 ～健康まつり 2020 と同時開催～

第45回：「手足のしびれ」

時間：13時00分～13時30分

場所：沼津市立病院 講堂

講師：第二整形外科部長 相庭 温臣

※ともに日時、内容等は予定です。

今回の表紙

今回の表紙は、4西病棟のスタッフです。



前十字靭帯損傷からのリハビリ

当院では、手術前日から10日程度の入院で日常生活に復帰できるリハビリとして、膝や足の位置に注意した歩行の仕方や筋力トレーニングを行います。退院後、外来リハビリにて各ジャンプやステップ、ダッシュなどの練習を行い、6～8カ月での復帰を目標とし一般の方々や部活に励む学生、実業団、プロ選手の回復を支援しています！

膝関節の構造（右）



出典：済生会本部HPより

前十字靭帯損傷を防ぐには...

- ★少し前傾の姿勢を維持して、つま先からの着地を意識する
- ★筋肉を使ってふんばれるよう、下半身の筋力トレーニングも重要

沼津市立病院

【基本理念】

市民のために 共に歩む病院

〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木550

発行：広報委員会・病院管理課企画係

Tel：055-924-5100（内2370） mail：byoin-so@city.numazu.lg.jp

ぬまびタルについてのご意見、ご感想をお寄せ下さい。

沼津市立病院

検索



R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用