

## 初めての膝のケガ

初めて膝のケガをして腫れた時、ほとんどの場合に膝の中に血がたまっています。この状態を関節血腫といいます。

関節血腫は、血のたまりかたによって下記のことが考えられます。

1. 濃い血液・多量 前十字靭帯断裂、膝蓋骨（おさら）脱臼、関節内骨折、その他
  2. 薄い血液・多量 後十字靭帯断裂、半月板周辺断裂、その他
- \* 薄い血液の場合でも個人差で血管が多い少ないがあり前十字靭帯断裂のこともある。

濃い血液・多量にたまった人の 70%~80% . . . . . 前十字靭帯断裂

↓

その 70%~80%の人が膝の外側を痛がる . . . . . 外側半月板損傷

↓

痛がらない人は、前十字靭帯単独損傷または半月板損傷が軽度るとき

↓

↓

確定診断

①MRI（磁気画像診断）

↓

②膝関節鏡（入院が必要 3~4 日ぐらい）

↓

\*半月板に対する処置も同時に。

↓

そのままにしてスポーツ復帰したとき . . . . . 何となく膝が不安・怖いなどがあり、

↓

何かの動作で膝がガクツとなるなど。

膝の内側が痛い

内側半月板損傷の可能性

---

## 前十字靭帯損傷（断裂）の治療方針

### 1 保存的治療

リハビリテーション（筋力増強、フットワークなど）

- スポーツに復帰しても筋力の維持を。補助的に、テーピングや膝装具
- 膝がガクツとならないような動作を習得すること。それでもガクツとなることは競技や個人差であります。

### 2 手術療法

靭帯再建術

希望による。（目標があること）

膝の不安、恐さをとるのが目的。

時間が必要 約 3~6 ヶ月。

個人差、競技種類・レベルなどにより完全な復帰は約 1 年前後。