

# スポーツでの怪我の治療



## ヘルス&ケア

### ⑤ 膝前十字靭帯断裂

俊敏な運動をする時、膝の安定に大きく関与している重要な靭帯が膝前十字靭帯（A

CL）です。サッカーやバスケットボールのカットイン

グ、ストップ動作、バレーポ

ールのスパイク後の片脚着

地、バドミントンでの踏み込

み動作、スキージョギングな

どで膝を安定させているのが

ACLです。時に膝を強く捻

りすぎると関節がガクツとは

ずれてACLを断裂すること

があります。怪我をした時は

「ゴリゴリ」「ボキッ」等の

衝撃音や内側に膝がずれた感

じが起こります。断裂すると

激痛の為転倒し、しばらく膝

を抱えて動けないほどです。

他人と衝突しての怪我ではな

い（非接触損傷）場合が多い

ので、怪我をした瞬間は何が

起きたかわからないほどで

す。数分後には歩行できる程

度となり、競技に戻れそうな

感覚になることもあります

が、再度膝を捻り怪我を大き

くするので無理は禁物です。

時間とともに関節に血液が

貯まり腫れて関節の動きも悪

くなります。RICE処置は

有効です。腫れが少なければ

## 「ゴリゴリ」の衝撃音と膝が内側にずれた感じ

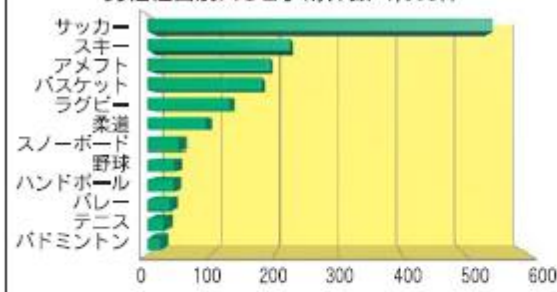
2〜3週間程度で日常生活に支障がないレベルに回復し、真っ直ぐ走ることも可能となります。ただしACLは一度断裂すると殆ど治癒せず、緩みが残ります。そのためジャンプの着地、ターン、ストップ等急激なスピード変化が必要な運動をすると膝の亜脱臼「膝崩れ」が起こります。

診断はレントゲン検査では殆どわかりません。また内側側副靭帯損傷を合併するとACLを見逃したりします。亜脱臼したとき外側を痛めるので、外側半月損傷と誤診されることも多くみられます。MRI検査はACL断裂の有無ばかりでなく、半月損傷や軟骨損傷の程度をみるため必須です。たまにACL部分損傷と診断されることもあるようです。しかし部分損傷という形態は稀で、完全に断裂している場合が殆どです。膝のずれ感があり、関節に血がたまっていればACL断裂の可能性が高いので膝の理学所見を確実に取れる専門医の診察が必要です。次回は治療について述べます。

（稲波脊椎・関節病院 内山英司副院長）

http://www.iwai.com/inanami-sekitsui/

男性種目別ACL手術件数 1,593件



女子種目別ACL手術件数 1,348件

