

ぶん・くら暮らし

教育・子育て 暮らし 健康・医療 街 衣・食・住 シニア 社会保険

成長期の膝の痛み 治療は必要？

中学生の息子が「スポーツをした後、膝が痛い」と言います。成長期の影響かと思いましたが、治療は必要でしょうか。



回答者

国立病院機構甲府病院
整形外科スポーツ膝疾患
治療センター
渡辺 義孝医師

痛みがなくなりますが、スポーツを始めるるとまた痛みが出ます。

—原因は。

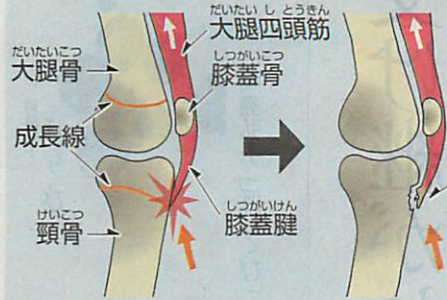
太ももの前にある大腿四頭筋は、膝蓋骨を經由して脛骨結節につながっています。子どもの脛骨結節には成長線があり、成長過程の非常にもろい部分です。そこに大腿四頭筋の膝を伸ばす大きな力が繰り返しかかることで、脛骨結節が引っぱられること、成長軟骨部がはがれてしまうことが原因です。

—スポーツの後に膝が痛むようですが、どんなことが考えられますか。関節がまだ完成していない成長期にスポーツをし過ぎると、膝や肘、腰などに負担がかかり、痛みが生じることがあります。膝の痛みではオスグッド病や離断性骨軟骨炎などが考えられます。ジャンプやダッシュをすることが多いサッカーやバレーボール、バスケットボール、陸上をしているスポーツ少年・少女に多くみられます。

—オスグッド病について詳しく教えてください。

膝のお皿を膝蓋骨、その下にある出っ張りを脛骨結節といいます。オスグッド病は脛骨結節が徐々に突出して痛みを生じます。休んでいると

オスグッド病の状態



過度なスポーツ控えて 早期の処置で復帰可能

—診断と治療法は。

膝は皮膚のすぐ下に構造物があるので、触診が重要です。お皿の下の隆起や圧痛から判断できます。確定するにはエックス線検査を行います。成長期の一過性の病気ですので、安静にしてスポーツを控えることが大事です。ストレッチや患部を冷やすアイシングも症状を抑える上で効果的です。

—どのくらいでスポーツ復帰できますか。

1〜3カ月程度ですが、治療を始めた時期によって異なります。悪化したまま放置すると、一生出っ張りが残ったり、剝離骨折を起こし膝が伸ばせなくなったりします。治療期間も長引きますので、早期発見・治療が早く復帰するコツです。適切な安静後、膝下にベルトなどを装着し、痛みがなくなったらスポーツを始めましょう。

—離断性骨軟骨炎はどんな病気ですか。

スポーツによって関節に繰り返し衝撃が加わることで、クッションの役割をする軟骨がはがれることで起こります。悪化すると、はがれた軟

骨のかけらが関節内を動き回る「関節ねずみ」を発症したり、かけらが関節に挟まって「ロッキング現象」を起こしたりして、激しい痛みを引き起こします。

—治療法は。

成長期には安静やサポーターを着ける保存療法で様子を見ます。軽度であれば大抵治りますが、進行したり、改善しなかったりした場合は関節鏡による手術を行います。

—オスグッド病も含めスポーツ障害の予防法はありますか。

原因はいずれも成長期の弱い関節に対する過度のスポーツですので、一番の予防法はスポーツ後に適切な回復期間を設けることです。また体ができていない小中学生の場合、週2日程度は必要でしょう。指導者と保護者には成長時期に見合った運動量と、関節の完成度に合わせた負荷、休養期間のバランスを考えてほしいと思います。成長期の痛みは早期の適切な処置で悪化せず治まることが多いです。痛みが強い場合や長引く場合は専門医に受診してください。

聞き手・山本久美子
第1、3木曜日に掲載します



わたなべ・よしゆきさん 2001年山梨医科大学(現山梨大医学部)卒。山梨大付属病院などを経て10年4月から国立病院機構甲府病院に勤務。整形外科医長。日本整形外科学会専門医・認定スポーツ医。山梨大非常勤講師。忍野村出身。