



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH



今月のテーマはこちら

成長期の膝痛について

2017



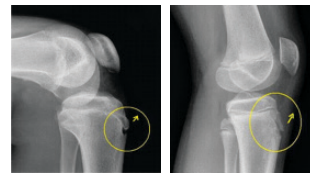
文責：カイロプラクティック科 川又淳平 DC

10～15歳くらいの成長期に多く見られる膝のお皿の下あたりの痛みは、運動でジャンプや屈伸を繰り返すことで起こる「膝周辺への過負荷・使い過ぎ」による、成長期特有の痛みかもしれません。

オスグッド・シュラッター病・症候群(単にオスグッド病とも)と呼ばれるこの症状は、膝のお皿の下から脛の骨に伸びる腱が、飛んだり、跳ねたり、ボールを蹴ったりして繰り返し引っ張られることにより腱の先端の成長軟骨部が骨から剥がれることにより起こります。

膝の曲げ伸ばしは複数からなる太もも前部(大腿四頭筋)と後部の筋肉がそれぞれ収縮することによって行われ、それらの筋肉の下部は膝関節を越えた脛の骨やその手前/上部の膝のお皿(膝蓋骨)に付着しています。成長期は急激に軟骨が骨へと成長する時期であるため、膝に負荷をかけすぎると発症します。また、太ももの前の筋肉が硬い場合は膝下の骨を筋肉がグイグイと引っ張り、その引っ張りに耐えられなくなった成長軟骨部が剥がれることでオスグッド病を誘発させます。(右図参照)

スポーツを始めると痛みがでる、膝のお皿の下を押すと痛みがある、膝の下のお皿が飛び出してきた等の症状に加え、レントゲン検査でオスグッド病が確定します。(右写真:症例1・症例2)



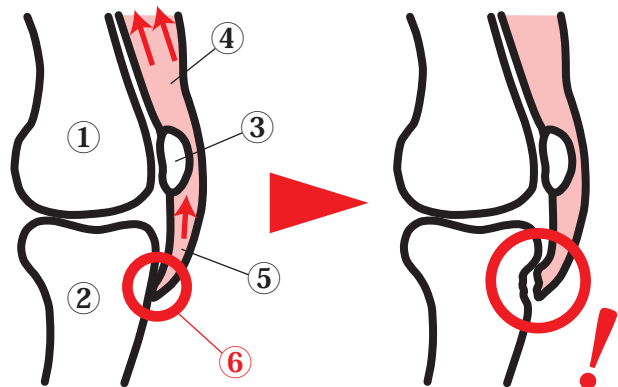
オスグッド病は成長期の一過性の疾病です。一時的にスポーツを控え安静を保つことで改善されます。また大腿四頭筋を伸ばすストレッチで筋肉に柔軟性を与えることも効果的です。

痛みがなければスポーツに復帰しても構いませんが、スポーツ前後にストレッチやマッサージを行う、膝下に装着するベルトやサポーターなどで患部を固定した上でスポーツを再開

されることも選択の一つです。しかしベルトやサポーターの使用は、あくまで症状の緩和なのでそれらを使用しても症状が再発するようならばスポーツはしばらくお休みです。悪化した状態で放置したり骨の成長の個人差などにより成人後にも症状が出てくる場合もあります。

膝下の痛みは早めの適切な対応(運動の一時中止や医療機関での受診)をお勧めします。

- ① 大腿骨
- ② 脛骨
- ③ 膝蓋骨(お皿)
- ④ 大腿四頭筋
- ⑤ 腱
- ⑥ 付着部



Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO

SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

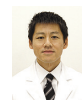
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック(ほぼ全検査項目を当院内で受診できます)
- 脳ドック(頭部MRI、頭部MRA、頸動脈エコー)
- 各種検査、手術、入院の手配
- 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種(乳幼児・小中高大学/日米用報告書作成)
- マッサージ、エステ
- カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科/
小児科・内科



川又, D.C.
カイロプラクティック科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.
マッサージ

www.nihonclinic.com