

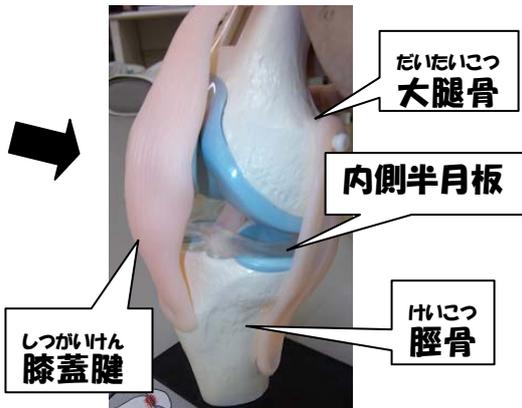
はんげつばんぞんしょう  
**今回は、『半月板損傷』について説明します。**

**半月板損傷**

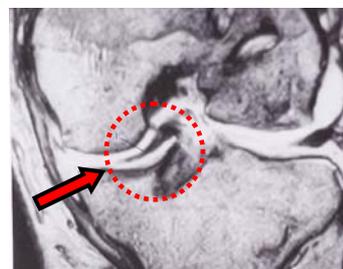
：着地や方向転換時など膝に負担がかかる  
 と起きる膝関節の障害  
 ⇒ 膝の曲げ伸ばしや体重がかかる時に痛い！

**じゃー半月板って何もの？**

：膝関節の間にある軟骨で、  
 内側と外側に1つずつある  
 膝関節を動かしやすくして、  
 膝にかかるストレスを減らす  
 → **クッションの役割**



膝関節の解剖図(模型)



半月板損傷のMRI写真  
 (ちょっと分かりづらいですね..)

@スポーツ整形外科より

外側半月板

透明で分かりづらいですね..  
 名前の通り、半月の形をしているのだ！

**半月板が傷ついたら..**

⇒ 基本的には完治はしない  
 状態が悪い時には手術する事もある  
 って言われると怪我したくないな..

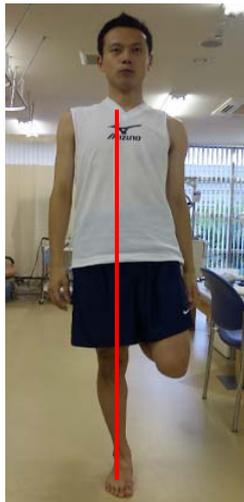
傷ついた場所や程度によって様々なので、一度診てもらいましょう！

**じゃーどのように予防する？**

- ・ 膝関節のスムーズな関節運動を行えるようにする！
- ・ 全身のバランスのよい筋力を付ける！

**体全体のバランス訓練**

片脚立ちをしてみると..



体がまっすぐでねじれない姿勢で立ちます。この時に膝が内側に移動しないようにします。

**こんな姿勢にならないですか!?**



立った姿勢から片脚を前に大きく出して、膝を曲げていきます。この時に体が前に倒れすぎず、後ろに反らないように注意します。

痛みがある時には無理に運動を行わないようにしましょう。また、リラックスして行うようにしましょう。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。