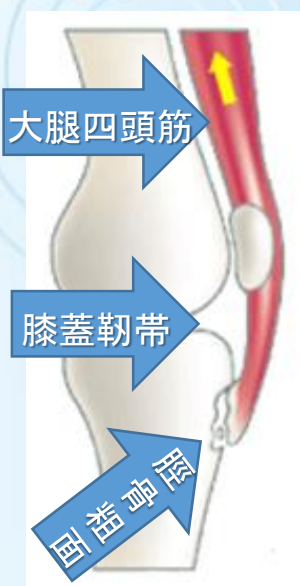


今回のテーマ **かたの通信** 「**膝の痛み～オスグッド病～**」

2019.8
vol.16

今回は、夏休みということで、**子供の膝**に注目し、**オスグッド病**(正式名称は、**オスグッドシュラッター病**)についてです。オスグッド病は小中学生男子に多い、**膝の使い過ぎによる成長期スポーツ障害**の代表疾患です。メカニズムは、柔軟性の低下した太ももの前の大腿四頭筋という筋肉が、スネの前の脛骨粗面という部位を引っ張って、痛みなどが起き、その部位が膨隆したり、時には剥がれたりすることもあります。



痛みが生じてくると、スポーツ時だけではなく、階段昇降時やしゃがんだりといった、**日常生活にも支障をきたす**ことがあります。このような、使い過ぎによる障がいの場合にはまず、**筋肉の柔軟性を取り戻す**ことが重要です。右の図のような方法で、**大腿四頭筋のストレッチ**ができます。



大腿四頭筋の硬さを調べる方法として、下の図のような**踵殿距離テスト(HBD)**というものがあります。これは、うつ伏せで膝を曲げていき、殿部と踵の距離を測定します。**踵が殿部に達しなかったり、太ももの前面に痛みが**



出たり、殿部が浮き上がってくる場合は、大腿四頭筋に硬さがあるという判断になります。子供に限らず、大人もこのテストで簡単に大腿四頭筋の硬さが測定できます。

しゃがめない、正座ができない方、膝の前の方が痛い方などは、一度お試ください。その際は、**ゆっくりと膝を曲げていくように注意**してください。