

# 膝内障に対する後療法の臨床例

○岩間 大輝<sup>1)</sup>、紺野 直能<sup>1)</sup>、有馬 宏昌<sup>2)</sup> ( <sup>1)</sup> 杏文接骨院 <sup>2)</sup> 有馬接骨院)

**Key words :** Internal Derangement of the Knee Joint, Squat

## 【目的】

膝内障とは膝関節を構成している骨・半月板・靭帯・関節軟骨など、いずれかに損傷がありそのどれが原因であるかははっきりしないが腫脹・疼痛などの症状がある場合に使用される病名である。近年、膝に対する運動療法として大腿部・下腿部に対する運動療法にプラスして臀部への運動療法も必要とされている。今回は両膝に痛みを抱えている女性一人に対して大腿部・下腿部を主に運動療法を行うのと臀部を主として運動療法を行った場合、どのくらい治療経過に差が生じるかを観察した。

## 【方法】

対象は過去に両膝を受傷してから（受傷日は全く別である）両膝に痛みを抱えている20歳女性（専門学生）に対して行った。現在も週に1回バスケを行っている。また、ストレートネックも持っていて重心が前方にある。運動療法の方法として、右膝は大腿部・下腿部に対して運動療法を行い、左膝は臀部に運動療法を行った。また、患者の将来も考え胸郭へのエクササイズや治療効果をあげる為にスクワット指導も同時に行った。内容として左膝：1) 側臥位にて左膝関節より少し近位部にセラバンドを着用し左股関節外旋、外旋状態をキープしながら深呼吸を行う（5回を1セットとし2セット）。左膝：1) パテラセッティング（5秒を1回とし10回で1セット）2) 腹臥位にて右膝窩に少し大きめのクッションを挟んだ状態で膝関節屈曲運動（5秒を1回とし10回で1セット）3) 立位にて壁に手をつき爪先立ち運動（5秒で1回とし10回で1セット）。スクワット指導：膝関節がつま先より前に出ないことと膝蓋骨中心線と第2趾が一直線になるよう意識して行う。胸郭エクササイズ：ストレッチポールを使用。脊柱に対して平行に置いて胸郭を開いたり、脊柱に対して垂直に置いて胸郭を開くエクササイズを行った。これらの運動療法は毎日行ってもらった。

また、1週間に1回問診、大腿部・下腿部・臀部の周径測定、動作の動画撮影を行い、経過観察を行った。

## 【結果】

大腿部・下腿部を主に運動療法を行った右膝に関しては1週間で疼痛が消退した。左臀部を主に行った左膝関節に関しては1週間で症状の悪化がみられ、3週間して疼痛が消退した。1ヶ月が経過して両膝とも良好になり、バスケを行っても問題なしとなった。同時に行っていた胸郭へのエクササイズによってストレートネックも解消され膝関節はより良い状態となった。

## 【考察】

- 1) 膝関節は大腿部・下腿部の筋力や使い方を優先することにより膝への負担が減少すると考える。
- 2) 臀部への運動療法を一緒に行うことで股関節の安定性が生まれ膝関節への負担が減少すると考える。
- 3) ストレートネックにより重心が前方移動してしまい普段から膝関節への負担がかかっていたが、胸郭へのエクササイズを行うことでストレートネックも解消され重心がしっかりとした位置に戻り膝関節への負担が減少したと考える。

## 【結論】

膝関節への後療法は大腿部・下腿部への運動療法を先に行い症状を見ながら臀部への運動療法を行うことで早期の症状消退を期待できるのではないかと考える。また、胸郭の調整も一緒に行うことでより良い膝の環境作りが出来るのではないかとと思う。