

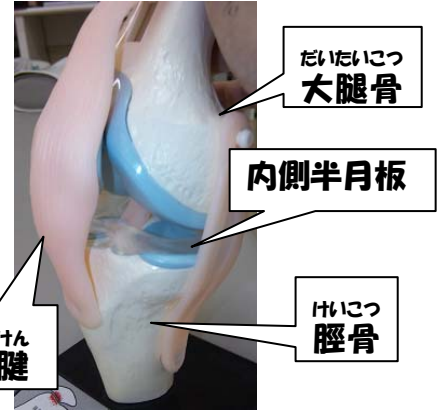
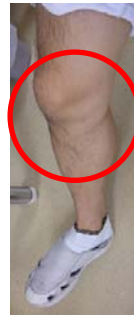
はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋<sup>やすひろ</sup>」です。



今回は、『**半月板損傷**』について説明します。

## 半月板損傷

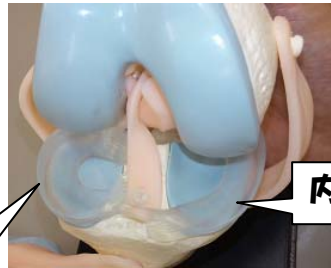
：着地や方向転換時など膝に負担がかかる  
と起きる膝関節の障害  
⇒ 膝の曲げ伸ばしや体重がかかる時に痛い！



膝関節の解剖図(模型)

## じゃー半月板って何もの？

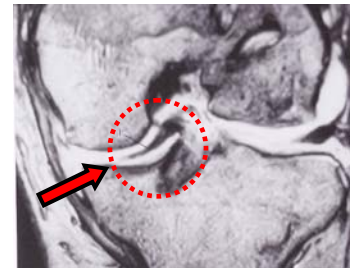
：膝関節の間にある軟骨で、  
内側と外側に1つずつある  
膝関節を動かしやすくして、  
膝にかかるストレスを減らす  
→ **クッション**の役割



内側半月板

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

## 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..

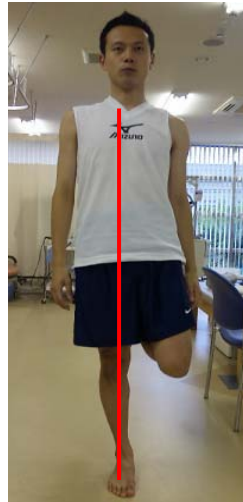
傷ついた場所や程度によって様々なので、一度診てもらいましょう！

## 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。



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。

こんな姿勢にならないですか!?

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。