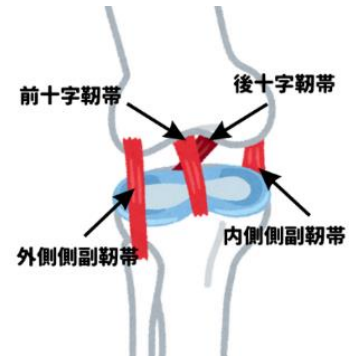


体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 33
球技や陸上競技で多い膝の怪我対策！膝の靭帯が悪くなる原因とは？

膝の靭帯損傷は、下肢のスポーツ外傷の中で特に多く起きている怪我です。

スポーツをしていて走って急に止まる動作、急な方向転換、相手との接触などをする場面が多くあると思います。実はそのような場面で膝の靭帯を痛めてしまう可能性が高くなります！！

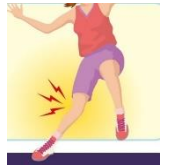
靭帯の役割とは骨と骨をつなぎ離れないようにしてくれている組織です。薄く硬い丈夫なゴムのようなもので、筋肉のように自由に伸び縮みする伸縮性はありません。膝の靭帯には右の図のように前十字靭帯、後十字靭帯、外側側副靭帯、内側側副靭帯の4つの大きな靭帯があり、膝を安定させてくれています。



膝の靭帯損傷が起こるケースは大きく**接触型**と**非接触型**の2つあります。

「接触型」

相手選手や物にぶつかった時に靭帯を損傷してしまいます。サッカー、バスケットボール、ラグビーなどのスポーツ中に前や後ろ、横からタックルやスライディングで膝に直接強い衝撃を受けた時や膝が伸びきった状態から更に伸ばされるような力が加わる事で靭帯が損傷します。転んで膝から地面に落ちた時などでも地面についた衝撃で靭帯を損傷する事があります。



「非接触型」

スポーツをしている中で必要な動きですが走った状態から急に止まったり、急な回転・方向転換をしたり、ジャンプ後の着地の瞬間にも靭帯を痛めてしまう可能性があります。急激な切り返しを続けるなど、膝に大きな「ひねり」を加える事で靭帯の損傷が起こります。特に膝が内側、つま先が外側を向いた状態が危険です。

このように靭帯は外からの衝撃で傷ついてしまう為、損傷を完全に防ぐことはできません。

しかし、予防をすることでリスクを減らすことは可能ですので日頃から以下のような事を心がけましょう！

① 運動前後のストレッチ

運動前後にストレッチや準備運動を行うことも、怪我を防ぐ手段のひとつです。筋肉の柔軟性を高めてから運動を行う方が、負荷がかかりづらくなります。運動前後のストレッチは足だけでなく、上半身も含めて全体的に行うことが大切です。全身の柔軟性を高めておけば、靭帯損傷以外のさまざまな怪我の予防につながります。

② バランストレーニング

バランスを鍛えることで、ジャンプ着地やシュート時の足のブレを抑えることができるので膝を捻ることが少なくなります。クッションを下に敷いたり、布団の上で行ったりして、足元を不安定にして片足立ちをするだけでもバランスを鍛えることができます。

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

