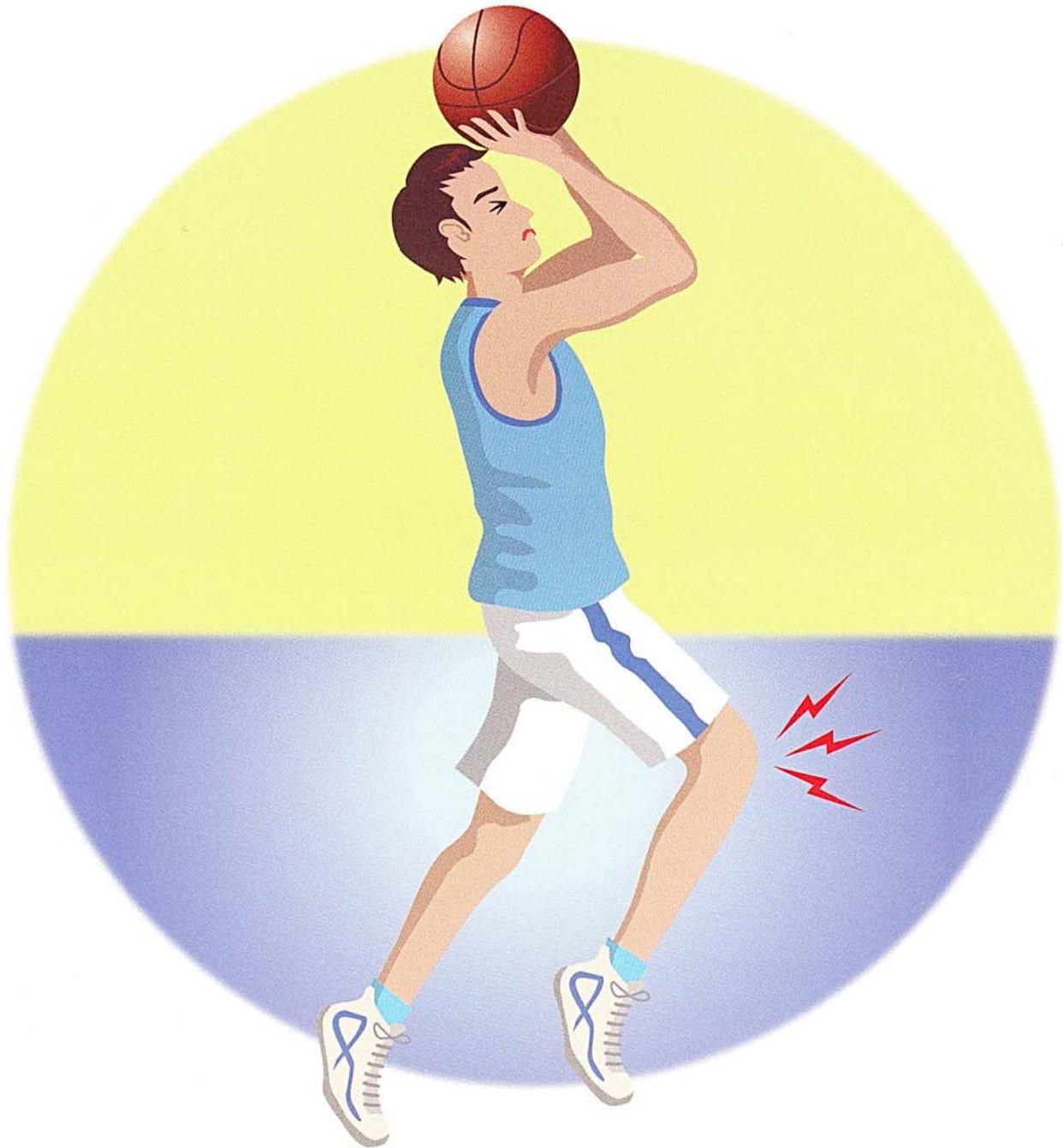


# スポーツ損傷シリーズ

## 10. 膝の慢性障害



監修  
日本整形外科学会スポーツ医学部広報委員会



制作  
三井製薬株式会社

# 9.アキレス腱断裂

## ●病態●

アキレス腱断裂は、踏み込み・ダッシュ・ジャンプなどの動作でふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)が急激に収縮した時や、着地動作などで急に筋肉が伸ばされたりした時に発生します。腱の退行性変性(いわゆる老化現象)が基盤にあると考えられています。

30~50歳のスポーツ愛好家に多く、レクリエーション中の受傷が多いのが特徴です。バレーボール、テニス、バドミントン、ソフトボールなどでの受傷が多くみられます。

## ●発症●

受傷時には、『ふくらはぎを棒でたたかれた』とか、『後ろからボールが当たった』などと感じることが多く、腱が断裂した時の音(バチツとかパンとか)を自覚していることもあります。受傷直後は踏ん張ることができずに転倒したり、しゃがみこんだりしますが、比較的痛みは軽く、しばらくすると歩行可能となることも少なくありません。

しかし、歩行が可能な場合でもつま先立ちができなくなります。



## ● 発生要因 ●

### 選手自身の問題

1. 筋力不足
2. 筋力のアンバランス
3. 骨の成長と筋の伸びとのアンバランス
4. からだの柔軟性不足
5. アライメント不良(過度のO脚、X脚など)など

### 練習、環境の問題

1. オーバートレーニング
2. 選手の体力、技術に合わない練習
3. 不適切な靴
4. 硬すぎたり軟らかすぎる練習場 など

## ● 重症度 ●

痛みの程度によって重症度がかわります。

**軽症** スポーツはできるが、その後に痛む。

**重症** 常に痛み、プレーに支障をきたす。

**中等症** スポーツの途中と後で痛むが、プレーには支障ない。

**最重症** 腱や靭帯が切れてしまう。

## ● 治療 ●

スポーツの前にはストレッチングを十分におこない、スポーツの後にはアイシングを15分ほどおこないます。貼り薬や塗り薬も効果があることが多いです。発症しても軽症あるいは中等症であればスポーツは続けられるので、適切なコンディショニングによってそれ以上に悪化させないことが大切です。

