

# 膝前十字靭帯 (ACL) 損傷

内田クリニック院長 内田竜生

前十字靭帯 (ACL) は膝の中にある重要な靭帯で、主にジャンプして着地するときや、横や斜めにステップをするなど足を地面に固定した状態で体の向きを変えるときに、膝を安定させる重要な役割をしています。

前十字靭帯の損傷は、スポーツなどで膝にタックルを受けたり、ジャンプから着地したり、急に止まったり、方向転換したときに、激しい痛みとともに膝がガクッと外れ、崩れるように起こります。そのとき、「ゴリッ」、「ポキッ」という音が聞こえることもあります。その後、膝に血が溜まり徐々に膝の腫れや痛みが強くなり、膝が曲がりにくくなります。このときほとんどの方が病院を受診しますが、前十字靭帯が損傷していると診断されずに見過ごされてしまうことが時々あります。腫れや痛みは安静にしていると一週から二週間くらいでなくなり、普通に生活できるようになります。しかし、治ったと思って、仕事やスポーツをしていると、また同じような状況で膝がガクッと崩れて腫れや痛みが出てくる場合があります。このような膝崩れを何回も繰り返すようであれば、前十字靭帯を損傷している可能性がかなり高いと言えます。前十字靭帯はレントゲンには映らないので、見逃されてしまうことがあります。前十字靭帯損傷の可能性があれば、MRI (核磁気共鳴画像法) の検査ができる病院や、専門医にご相談ください。

## 膝前十字靭帯損傷のリハビリテーション

膝前十字靭帯損傷のリハビリテーションでは、次のようなリハビリテーションを行います。

受傷直後の痛みのリハビリ

1) 膝の炎症を抑える (RICE 処置) :

Rest (安静) : けが直後は安静、固定します。

Ice (冷却) : 出血、腫れを抑えるため、氷を入れたビニール袋をタオルで包んで20分程度冷やしてください。

Compression (圧迫) : 腫れをおさえるため、包帯等で適度に圧迫します。

Elevation (高举) : 腫れをおさえるため、挙上します。

受傷後のリハビリ

2) 膝の関節可動域訓練 : ヒールスライド

3) 膝の筋力強化訓練 : SLR とスクワット

4) ダイナミックなスポーツ訓練 : 2-4 週後、自転車こぎなどから開始します。

図・イラストは「自分でできる痛みのリハビリ」中災防新書より

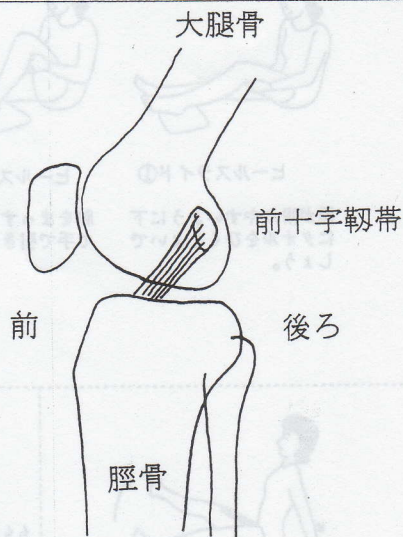


図1 膝前十字靭帯の構造

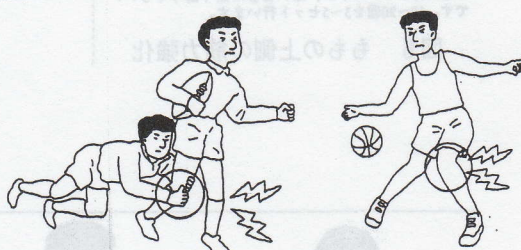


図2 前十字靭帯損傷を起こす場面



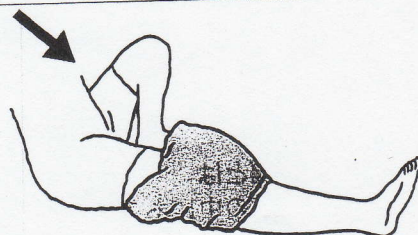
患部を軽く弾性包帯で圧迫する (Compression)

患部に氷をのせ冷やす (Ice)

氷を弾性包帯と一緒に巻き込む

患部を枕や台の上におき挙上する (Elevation)

図3 RICE 療法



膝に当てます。

図4 氷とビニール袋で行うアイシング