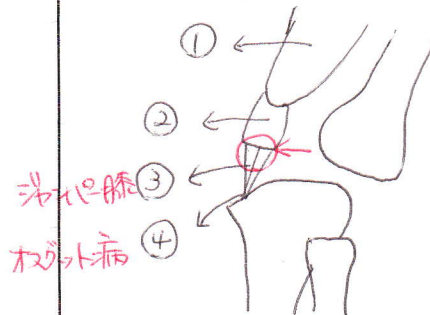


題名	膝蓋靭帯炎 (ジャンパー膝)	項目	
----	----------------	----	--

ジャンパー膝とは?



- ① 大腿四頭筋 ② 膝蓋骨 ③ 膝蓋靭帯
- ④ 脛骨結節

**知印の部分**

- 知印の部位に、ランニングでは約200kg、ジャンプや着地のときは、約1トンの引張力がかかる。
- 下端部に多いが、上端部になることもある。

原因

- ダッシュや急激なストップに加えて、ジャンプや着地などの動作が非常に多い種目でおくとなる。(バスケット・バレー・ハードル等)

治療法

- まずは、安静にする。(参考) 休み期間 2週間  
(日 2~3回 アイシングする (3~4日間続ける)  
炎症を鎮める薬 (消炎剤) をのむ
- 炎症を抑える薬剤の注射をうつ。(※) 大半のジャンパー膝は、この注射で治ります。
- キウズ手術 (かなり重症のケース) (※) あまり効果がでない段階にまわっている。

予防方法

- 使いすぎに注意 (非科学的なオーバーランニング)
- 体重増加による負担に注意
- ストレッチの利用

オーバーランニングに注意  
負担の増大

初期治療

- ランニングダウンとストレッチをおこなった直後に、痛み部位をアイシングすることです。