

—スポーツ整形外科通信—10月号【隔月発行】

半月板損傷

半月は大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）の間に存在し、衝撃吸収（クッション）、潤滑、安定化の役割があります。外側1/3には血流がありますが、自己治癒や再生能力はほぼありません。

症状

屈曲、伸展時のひっかかり感。階段、しゃがみこみでの疼痛。疼痛により正座が困難。関節液の貯留など。

診断

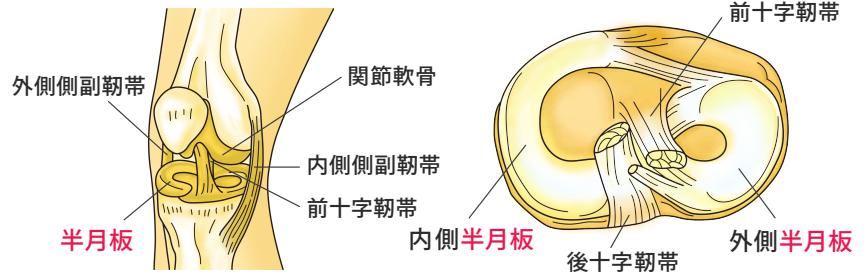
※当院で検査可能です。

自覚症状。他覚的所見は、Click、McMurray test、Apley test などがあるが、受傷直後は疼痛で診察困難な場合が多いです。MRI（レントゲンでは診断できません）や関節鏡による試験的観察を行い、確定診断となります。

治療

《関節鏡手術》※当院で行っております。

内服、湿布、注射では改善がみられず、仕事やスポーツで支障がある場合。基本的に痛みを我慢できる場合は、手術を行いません。半月板損傷の手術は、切除術と縫合術があります。（詳細は当院ホームページに掲載しています。）



術後の入院生活

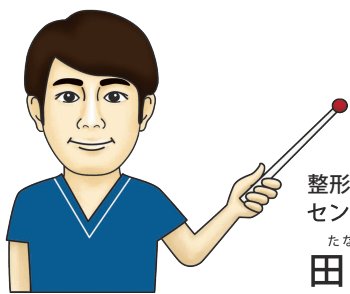
リハビリテーション指導などで、3～7日の入院となります。

術後のリハビリテーション

関節可動域訓練・筋力トレーニング・エルゴメーター など

スポーツ復帰時期

- ランニング 約1ヵ月
- 陸上競技 約2ヵ月
- サッカーなどのコンタクトスポーツ 約3ヵ月
(縫合術の場合は、更に約2週間延長)



整形外科専門医
センター長
たなか たいら
田中 平

草加市サッカー協会公認スポーツドクター

スポーツ膝関節鏡センター

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思います。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけでなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

関節鏡手術や、骨折、アキレス腱断裂などの手術を積極的に行っております！

11月からの整形外科外来変更のご案内

- ※ 田中医師の外来が、すべて**スポーツ専門外来**となりました。
- ※ **完全予約制**となりました。
- ※ 木曜日午後の外来時間が変更になりました。(14:00～17:15)
- ※ ケガなどの急患の場合はお問い合わせください。

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00～12:15	田中	藤川	藤川		田中	
14:00～17:15	手術	手術	藤川	田中	田中	

メディカルピア草加病院 スポーツ整形外科
外来予約専用ダイヤル ☎048-928-3112

スポーツ整形外科情報
を発信しています！

facebook

