

ジャンパー膝

ジャンパー膝とは？

- ▶ バレーボール、バスケットボール、サッカーなど
- ▶ **ジャンプ動作やランニング動作を繰り返すスポーツ**に多い膝の病気で
- ▶ **膝の前面**に痛みが起こります。



症状

- ▶ スポーツ中、スポーツ後に
 - **膝前面の痛み**
 - **押すと痛みがある（圧痛）**
 - **熱い感じがする（熱感）**

などの症状が起こります



※右膝正面

どんな人に多いの？

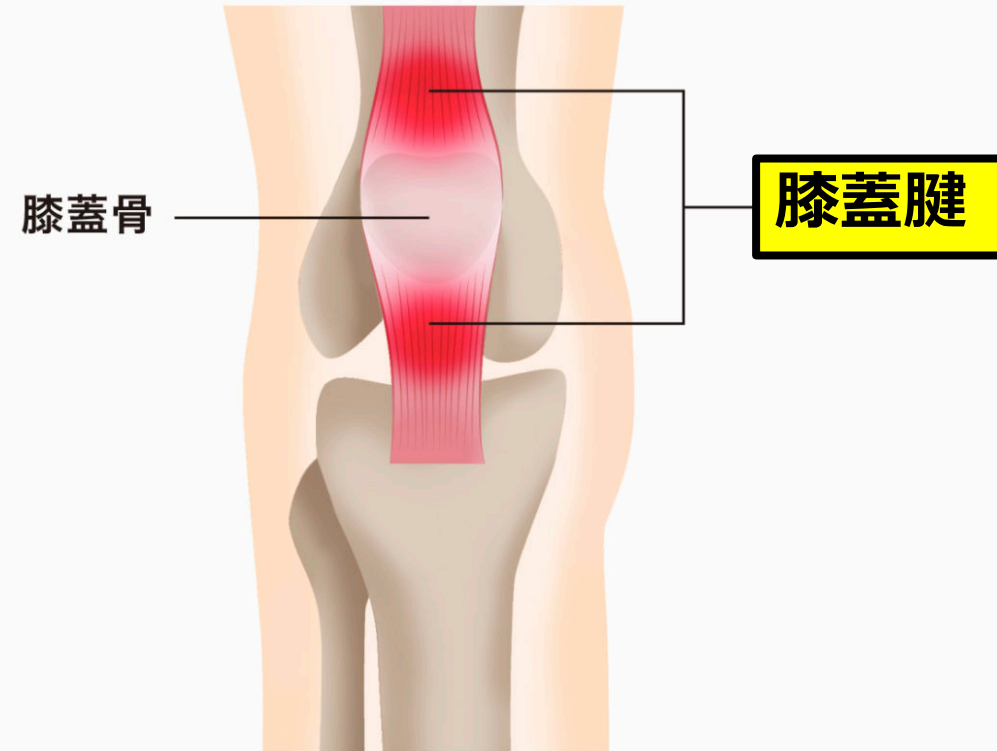
ジャンパー膝は全てのスポーツ選手に起こりますが、中でもバスケット、バレーボール、サッカーなどのジャンプ動作やランニング動作を繰り返すスポーツで多いとされています

年齢

12～20歳。特に10代の男性に多い

原因

ジャンプ動作やランニング動作が繰り返し行われることで、「**膝蓋腱（しつがいけん）**」という膝の腱に大きな負担がかかることが原因となります



※右膝正面

治療法

- 注射療法
- 物理療法（アイシング、温熱、電気治療など）
- リハビリ
- 手術療法（症状が進行した場合で、ほとんど行われない）



ジャンパー膝では**膝周囲の筋肉が硬くなる**ことが原因の一つとしてあるので、ストレッチ等により**膝周囲の柔軟性を高めることが重要です。**

リハビリの流れ（目安）

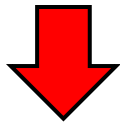
受傷～1週

- ・ 痛みがある部位の安静・アイシング
- ・ 痛みのない範囲での膝周囲のストレッチ



1～2週

- ・ より積極的なストレッチ
- ・ 膝周囲の筋力強化



2～3週

- ・ ジョギング、ランニングを取り入れる
- ・ 全力疾走で痛みがなくなれば、ダッシュ、ジャンプ動作を取り入れる



自宅で出来る簡単なストレッチ

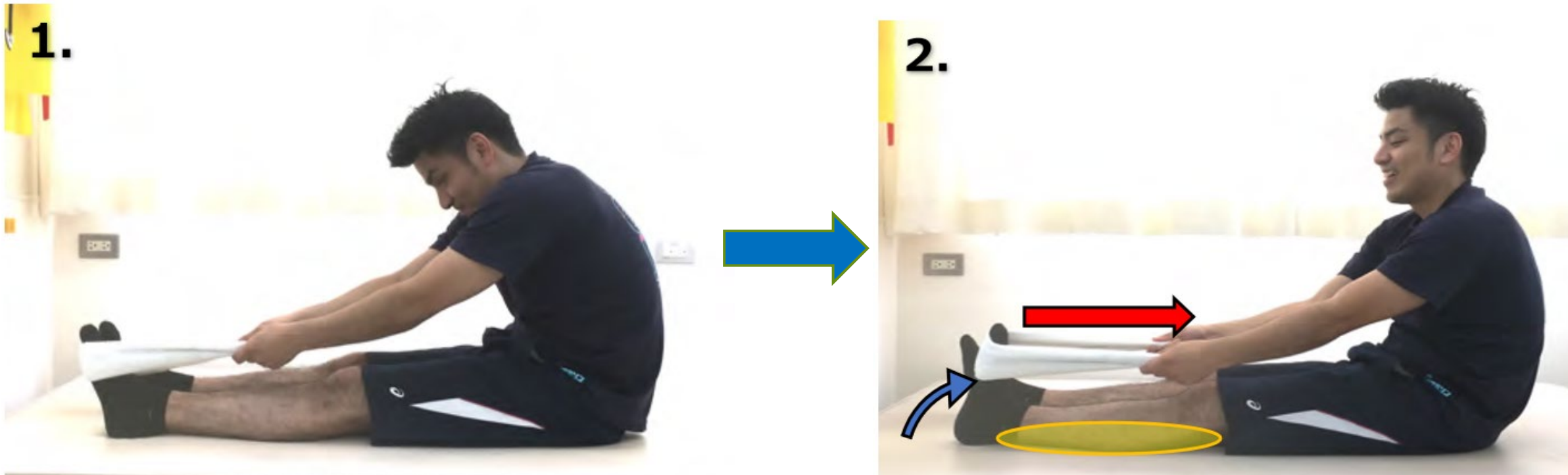
① 大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）のストレッチ



1. 横向きに寝て、タオルを足先にかけて後ろ手にもつ

2. タオルを引っ張り、膝を曲げる

② アキレス腱のストレッチ



1. 片足の先にタオルを引っかける

2. 両手でタオルを手前に引っ張る

※膝はなるべく曲げないようにし、アキレス腱を伸ばします

アキレス腱が硬くなっていると膝に負担がかかりやすくなるため、ストレッチを行い、柔らかくしましょう！