

もっとスポーツを推進する会

Just Try

スポーツ傷害・外傷

## 『滑液胞破裂』

明比 一馬

### 【 はじめに 】

「スポーツの現場で起こる滑液包破裂 (Rupture of bursa)」こう書かれると何のことかさっぱりわからなくなりますが。肘や膝を床などの固い表面にぶつけ、その部位にぼっこりと少し大きめのコブができていても関わらず痛みを全く訴えない選手をみたことはありませんか？これは、滑液包とよばれる体の構成組織の破裂によるものです。今回は、この滑液包についてです。

### 【 滑液包 】

滑液包とは、関節周辺にある滑膜と呼ばれる液体の入った袋。いわば、水風船の小さいものが関節への負荷を軽減するためのクッションであり、そして、関節の屈伸運動に伴う筋繊維と骨との摩擦の抵抗を軽減するものと考えてください。滑液包は膝や肘、肩などの関節上および足のかかとなど、筋肉と骨の結合部に大小さまざまな大きさで多数存在しています。

正常なときに膝や肘などを触ってもその滑液包の存在を確認することは難しいですが、一度その組織に負荷が長い間かかると炎症を起こし、瞬間的に過剰の負荷がかかると破裂し滑膜のコブができます。この滑液包破裂は、特に、膝の皿の上に位置する膝蓋骨前方滑液包や肘の皮下肘頭滑液包にみられます。

基本的に滑液包には神経細胞が分布していないので、痛みは伴いませんが、滑液包が損傷してしまうと滑液包周辺の組織への摩擦が増えるため筋や筋繊維への損傷が起こり、痛みが発生します。これを滑液包炎 (Bursitis= Inflammation of Bursa)と呼びます。

### 【 滑液包炎?? 】

滑液包の炎症を滑液包炎と呼び、破裂した場合は違い激しい痛みを生じます。主な炎症の原因としては、滑液包への過剰負荷、過剰摩擦、感染症の3つが一般的であり、前項でも述べたとおり、過剰負荷や過剰摩擦が起こると滑液包としての役割を果たさなくなり、周辺の骨や腱、筋肉組織への損傷で激しい痛みを伴うと共に、

コブのような腫れではなく、関節全体に腫れを伴います。

### 【 治療 】

もう、聞き飽きてしまった方もいると思いますが、アイシングが一般的なトリートメントです。アスレティックトレーナーやドクターによっては、注射器で水を抜くほうがいいと言われる方もいらっしゃるようですが、痛みがなく動きに支障がない場合は、スリーブやパッドで患部を圧迫し保護すれば特に問題はないです。その後の練習や試合にも問題なく参加できますが、痛みを伴う場合、特に滑液包炎の場合は、医師やトレーナーの診断を受けの確なトリートメントや予防をすると良いでしょう。痛みがないが関節に違和感があるようであれば、動きを制限する必要もあります。その場合には、クラッチ (松葉杖) やスリーブ等を使っての圧迫や安静が必要です。

どの場合においても悲観することなく、医師やトレーナーの指示を早急に得ると良いでしょう。早期対処は早期復帰の鍵です。

### 【 予防 】

一度破裂してしまった滑液包は、再発する恐れが十分にあります。滑液包などの直接血管が通っていない組織の修復には、皮膚や筋肉とは違い時間がかかるため、肘や膝を再びぶつけてしまい、治りかけの滑液包を再度破裂ということが起こりやすいです。ですので、しっかりと毎日の練習や試合後のアイシング。そして、自分に合ったスリーブやパッドを常時つけることもお勧めします。

滑液包炎の場合においても、毎回の練習前のウォームアップやクールダウン。そして、基礎筋力の向上がこの怪我やその他の怪我を予防する第一歩です。常日頃からウォームアップ、クールダウン、そして、練習メニューに意識を向ける必要があります。

### 【 参考文献 】

- Prentice, William E. (2003), *Arnheim's Principle of Athletic Training*, New York, NY: McGraw-Hill companies, Inc. p242- 243, 605, 727- 728
- Starkey, Chad, Ryan, Jeff, *Evaluation of Orthopedic and Athletic Injuries Second Edition (2002)*, Philadelphia, PA, F.A. Davis Company. p29, 33, 150, 199, 246, 279, 496, 734

【 明比 一馬 (あけひ かずま) 】

旭川出身。高校卒業後に単身アメリカへ渡りネブラスカ州立大学カーニャ校へ編入し、アスレティックトレーニング学を専攻。現在その4年制のプログラムを終了。

JUST TRY  
もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。  
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23  
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光  
0166-33-3087