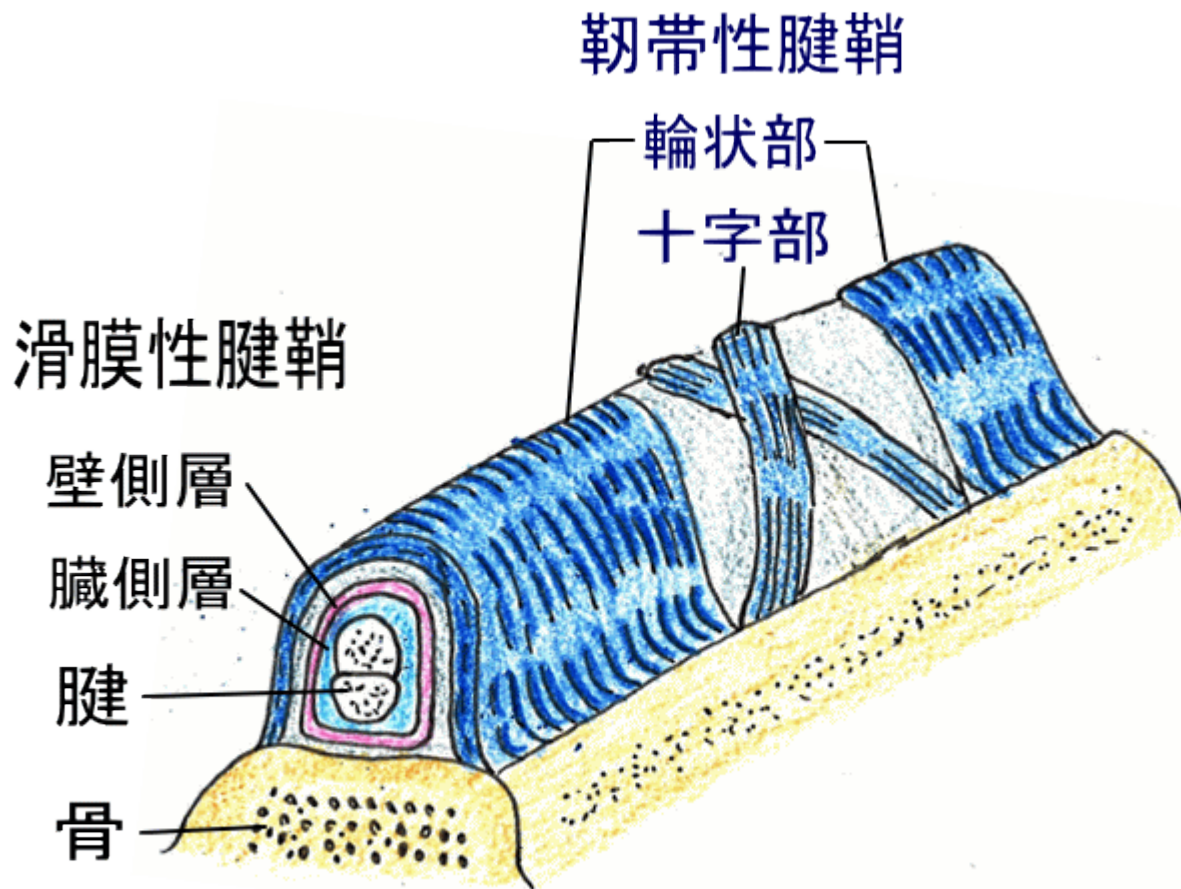


腱炎・腱鞘炎についての一考

山形地区

川越義徳



補助装置：腱鞘（滑膜性、靭帯性）、滑液包、筋滑車（腓骨筋腱、眼球の上斜筋）、種子骨、筋支帯、腱弓等

【腱の損傷部位による分類】

1. 腱実質部での損傷

アキレス腱炎等

2. 骨との摩擦が頻繁な部での損傷

棘上筋腱と肩峰、**長拇指外転筋腱・短拇指伸筋腱と橈骨茎状突起**、**上腕二頭筋長頭腱と結節間溝**、**長拇指伸筋腱とリスター結節**など

3. 腱付着部での損傷

手指における終止腱付着部、足底腱膜の踵骨付着部、アキレス腱の踵骨付着部、膝蓋靭帯の膝蓋骨あるいは脛骨の付着部、前腕伸筋浅層群の上腕骨起始部など

4. 関節の動きによる腱移動の大きな部での損傷

(靭帯性腱鞘との摩擦) 弾発指

5. 腱走行位置に異常を起こす損傷

腱脱臼

(柔道整復学 理論編から引用)

【基本的な考え方】

筋肉の疲労からくる不随意の緊張

→筋全体の短縮

→腱部の張力、ストレスの高まり

→腱実質や腱付着部の炎症

【外力の働き方による分類】

1. 圧迫力による損傷

直達外力による

2. 牽引力による損傷

筋の強力な収縮によって腱繊維の正常な伸長範囲を超えて、腱実質の損傷、腱付着部の裂離骨折などが発生する。

3. 反復荷重による損傷

繰り返しの作業、同一姿勢による作業により、当該腱に機械的な刺激による炎症や損傷が発生する。

(柔道整復学 理論編から引用)

【上肢の代表的な腱炎や症候群】

筋緊張を青
腱部の疼痛部分を赤で示す



外側上顆炎(テニス肘)

短橈側手根屈筋、総指伸筋の緊張から起こる



内側上顆炎(野球・ゴルフ肘)

円回内筋、尺側手根屈筋の緊張から起こる
(まれに上腕三頭筋内側頭の緊張が混在)



回旋筋腱板炎

棘下筋の緊張から起こる。棘下筋の緊張がペインフルアーキサインを示す。強い緊張で外転不能となる。

【下肢の代表的な腱炎や各症候群】

筋緊張を青
腱部の疼痛部分を赤で示す



**アキレス腱炎(アキレス腱付着部炎、踵骨骨端炎等含む)
腓腹筋内外側の筋腹、腱移行部の緊張から起こ
る。外側部の緊張が多いと感じます。**



**内側から見るアキレス腱炎
(アキレス腱付着部炎、踵骨骨端炎等含む)**

腓腹筋内外側部筋腹、腱移行部の緊張から起こる。外側部の緊張が多いと感じます。



**ジャンパーニー(膝蓋腱炎、膝蓋靭帯炎、
オスグットシュラッター氏病等含む)**
大腿直筋中央部の強い緊張から起こる。



グローインペイン症候群

大腿直筋中央部よりやや上部の緊張から起こる。
大腿直筋起始部で下前腸骨棘付着部の炎症と考えています。



**ランナーニー(腸脛靭帯炎、
腸脛靭帯付着部(ガーディ結節)炎:等含む)
外側広筋中央部の緊張から起こる**



足底筋膜炎

短指屈筋、拇指外転筋の緊張からくる踵骨付着部の炎症。



母趾種子骨炎

拇趾外転筋、短母趾屈筋の緊張から起こる。

初期の強い症状

患部のアイシング、超音波治療、装具やテーピング等の固定
＋それに連なる筋緊張の緩和の処置。

中期

→強い痛みが落ち着いた段階で治療
＋それに連なる筋緊張の緩和の処置
＋ストレッチング開始

回復期

→さらに落ち着いた状態で治療
＋それに連なる筋緊張の緩和の処置
＋筋力強化トレーニング開始

【腱の損傷部位による分類】

1. 腱実質部での損傷

アキレス腱炎等

2. 骨との摩擦が頻繁な部での損傷

棘上筋腱と肩峰、**長拇指外転筋腱・短拇指伸筋腱と橈骨茎状突起、
上腕二頭筋長頭腱と結節間溝**、長拇指伸筋腱とリスター結節など

3. 腱付着部での損傷

手指における終止腱付着部、足底腱膜の踵骨付着部、アキレス腱の踵骨付着部、膝蓋靭帯の膝蓋骨あるいは脛骨の付着部、前腕伸筋浅層群の上腕骨起始部など

4. 関節の動きによる腱移動の大きな部での損傷

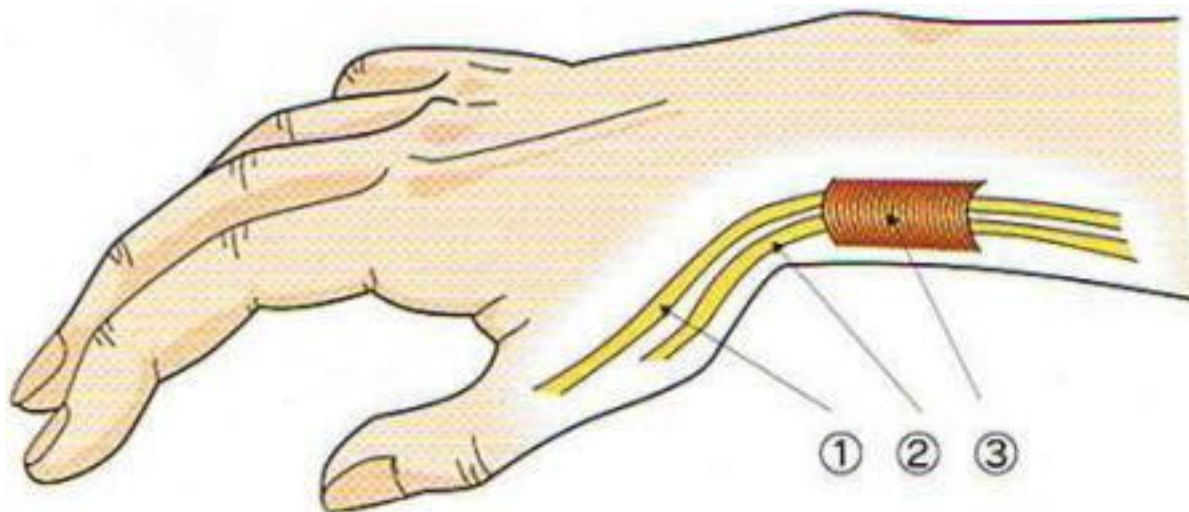
(靭帯性腱鞘との摩擦) 弾発指

5. 腱走行位置に異常を起こす損傷

腱脱臼

(柔道整復学 理論編から引用)

【ドケルバン病】

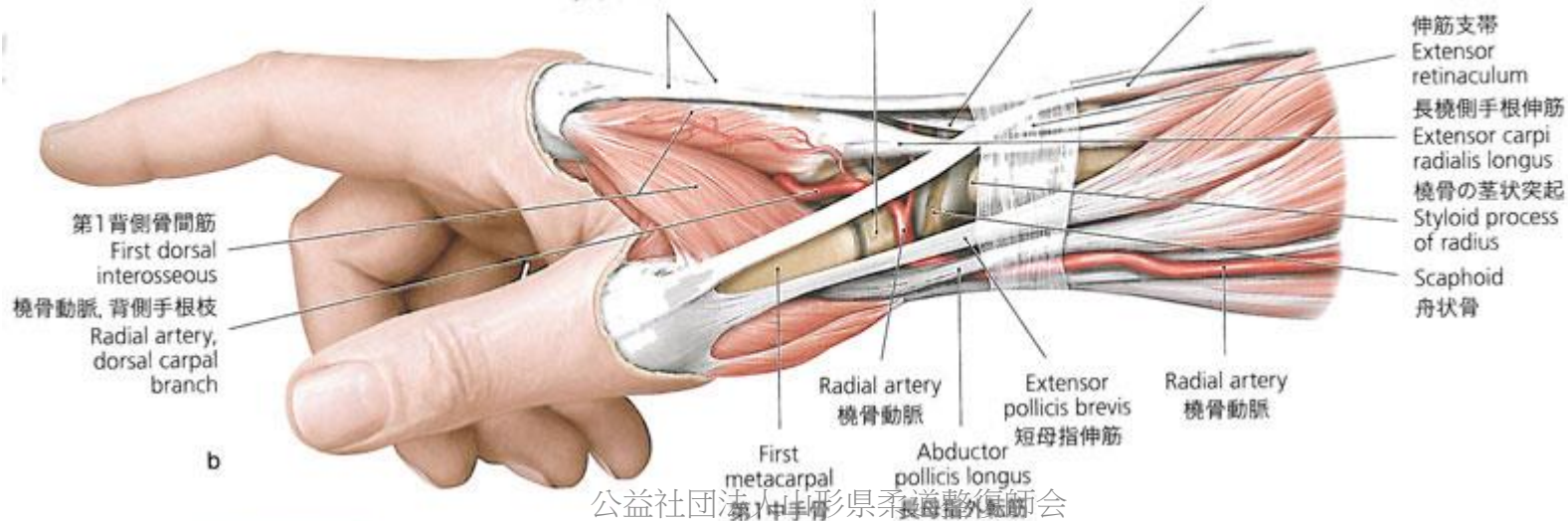


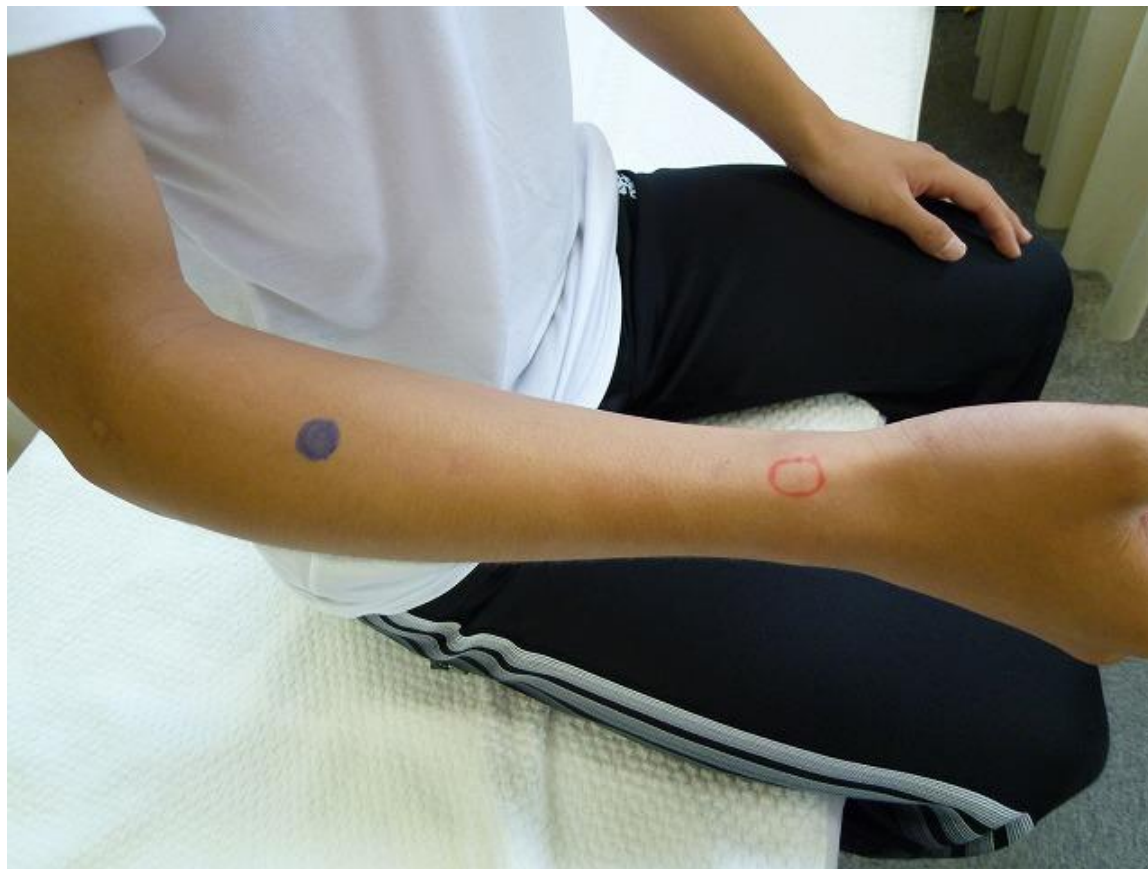
【総】指伸筋と示指伸筋
Extensor digitorum
and extensor indicis

大菱形骨
Trapezium

短橈側手根伸筋
Extensor carpi
radialis brevis

長母指伸筋
Extensor
pollicis longus





ドケルバン病

腕橈骨筋の強い緊張からくる橈骨茎状突起付着部炎。さらに強く広がると第一区画の炎症になる。



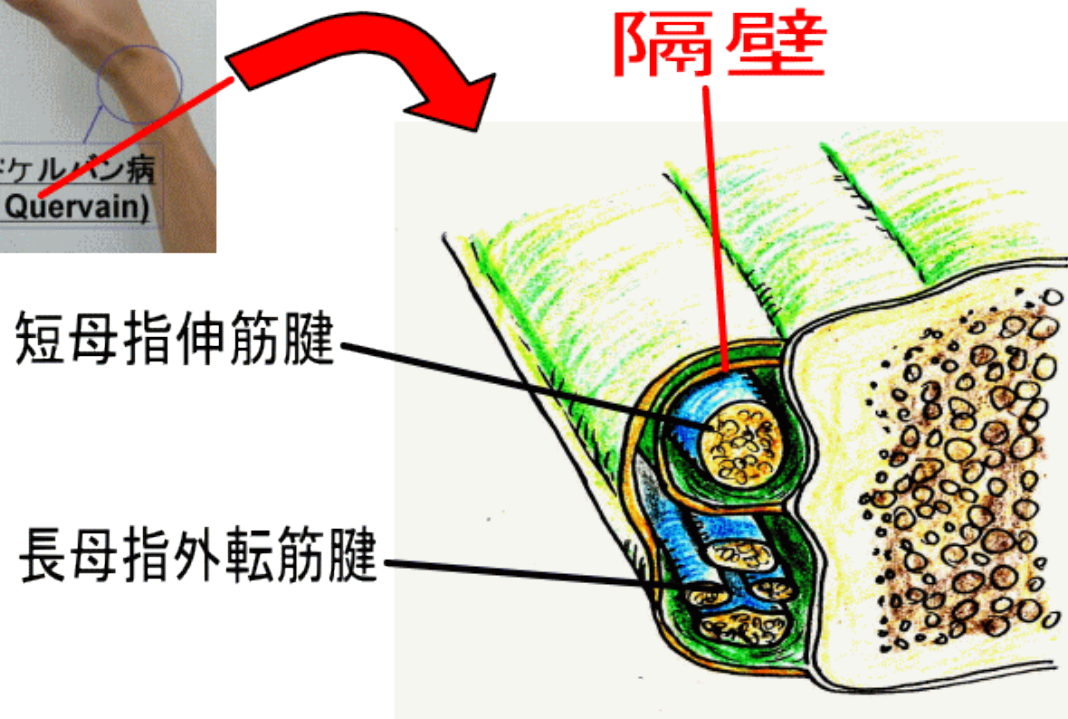
アイヒホッフテスト

母指を手掌に置き他指で握りこんだ状態で尺屈して疼痛を誘発する方法。



フィンケルシュタインテスト

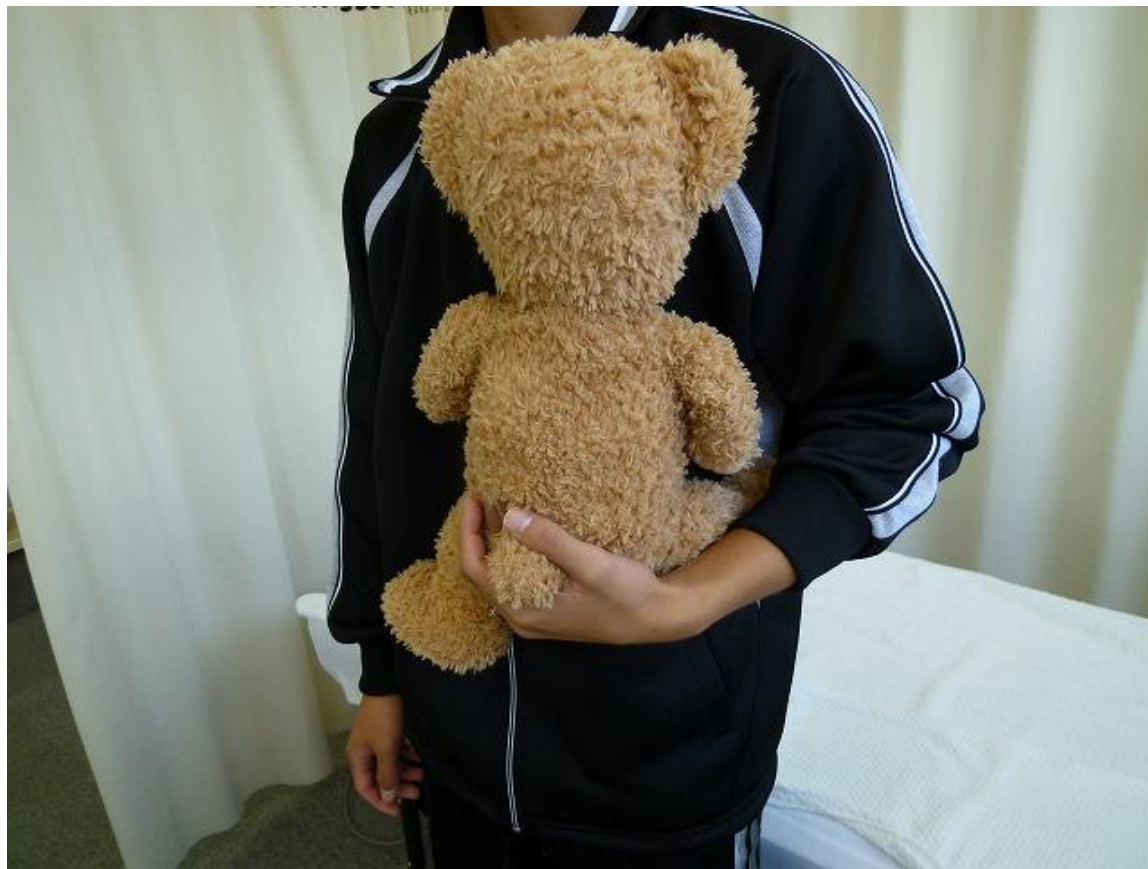
施術者が患者の母指を握り、尺側方向に屈曲させて疼痛を誘発する方法。



二つに分割されている第一区画

60%ぐらいの方にみられ、局所の注射や保存療法に反応しにくい

図は古東整形外科・内科（大阪市淀川区）様のHPから転載



通常の小さなお子さんを抱っこする肢位
手掌が上を向き(回外位)手関節が掌屈している



**手首に疲労や痛みを感じたらお勧めする肢位
手掌を下に向け(回内位)手関節が背屈している**



上腕二頭筋長頭腱炎

三角筋前部、中部の緊張からくる。

赤丸の結節間溝は起立位で確認。三角筋の緊張は伏臥位で触診した為、若干位置がずれる



三角筋炎の触診・治療時の肢位

三角筋が弛緩しやすいので、伏臥位で肩関節が90度外転よりやや下。肘関節45度前後の姿勢。



外旋位がつらい時の肢位

上腕の下にバスタオルなどのクッションを挟んで、
上肢をベッド脇に下垂させて行う。

てこの原理

第一のてこ



第二のてこ



第三のてこ



【まとめ】

各腱炎・腱鞘炎や症候群を治療する場合、それに連なる筋肉の緊張を緩和しなければ腱部や付着部の炎症・疼痛も緩和しない。

参考文献

改訂版クリニカルマッサージ
はじめてのトリガーポイント鍼療法

医道の日本社
医道の日本社

運動療法のための機能解剖学的触診技術
上肢編&下肢・体幹編

メジカルビュー社

よくわかるシリーズ
痛み鎮痛の基本としくみ
首・肩関節の動きとしくみ
膝関節の動きとしくみ
股関節・骨盤の動きとしくみ

秀和システム社

野球 肩・ひじ・腰の鍛え方・治し方

日本文芸社

運動器疾患の「なぜ？」がわかる臨床解剖学

医学書院