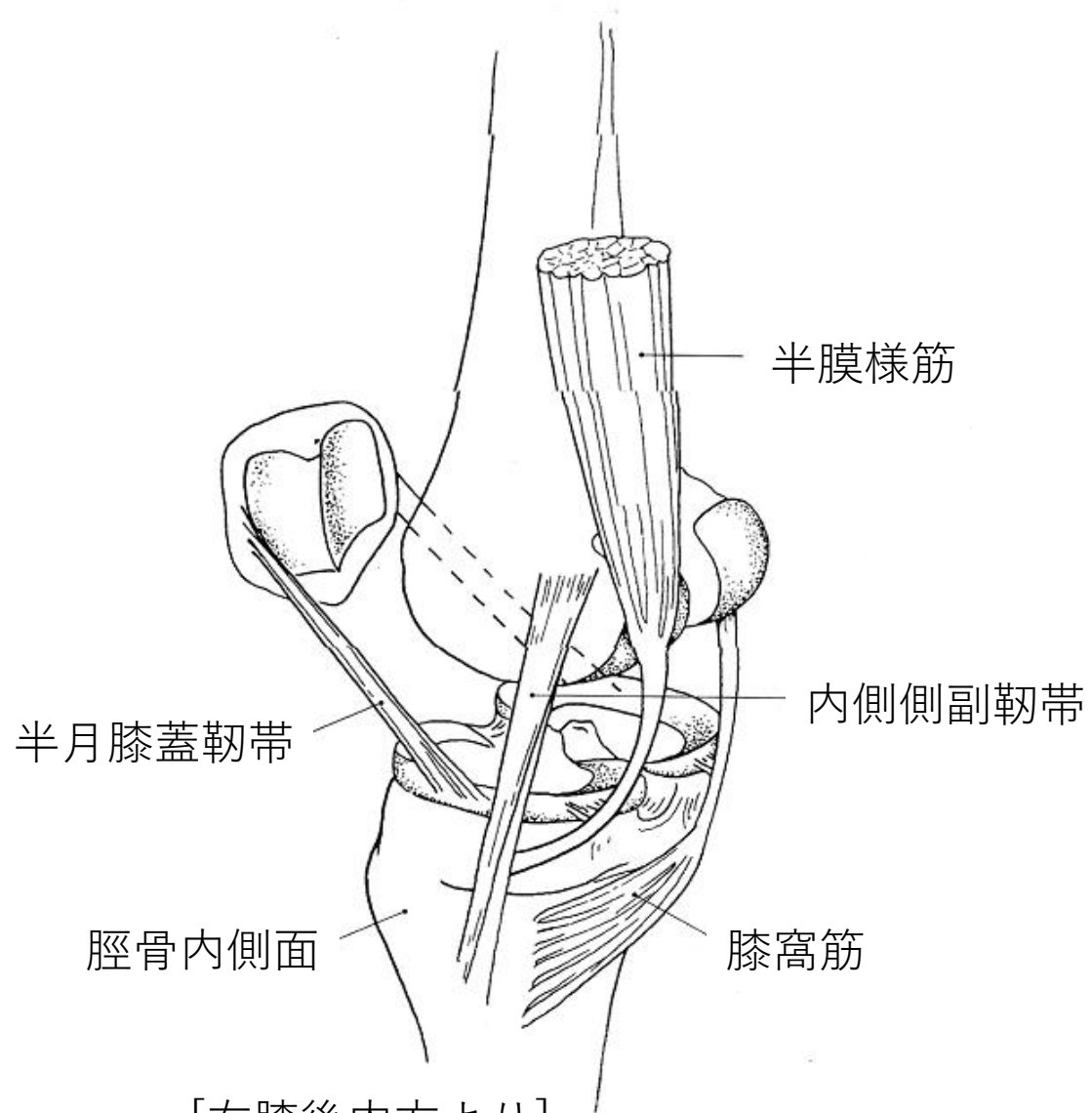
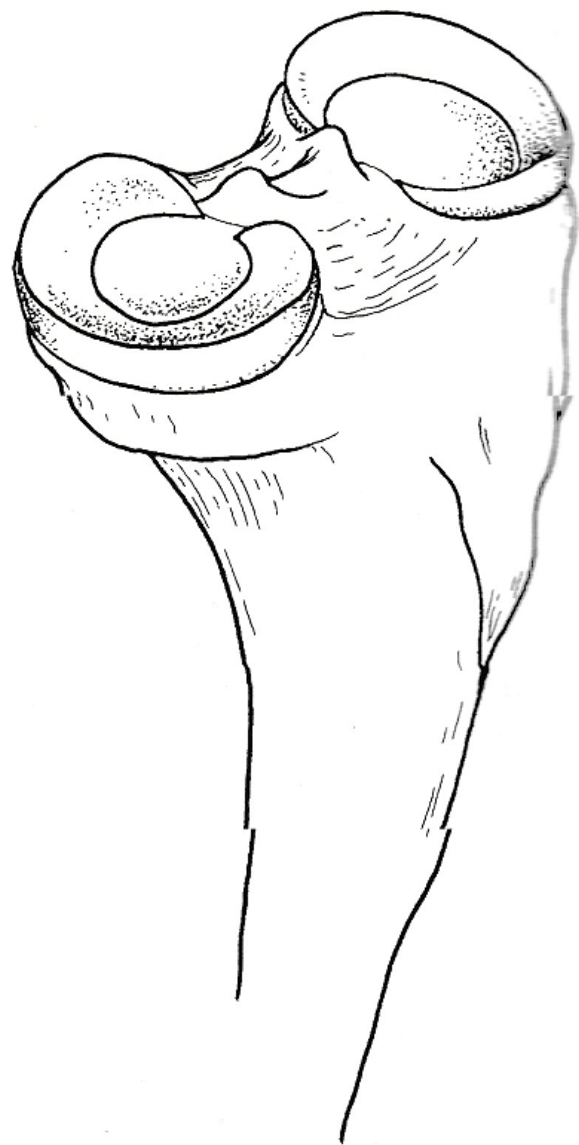


徒手療法家のための基礎講座

Web第8期

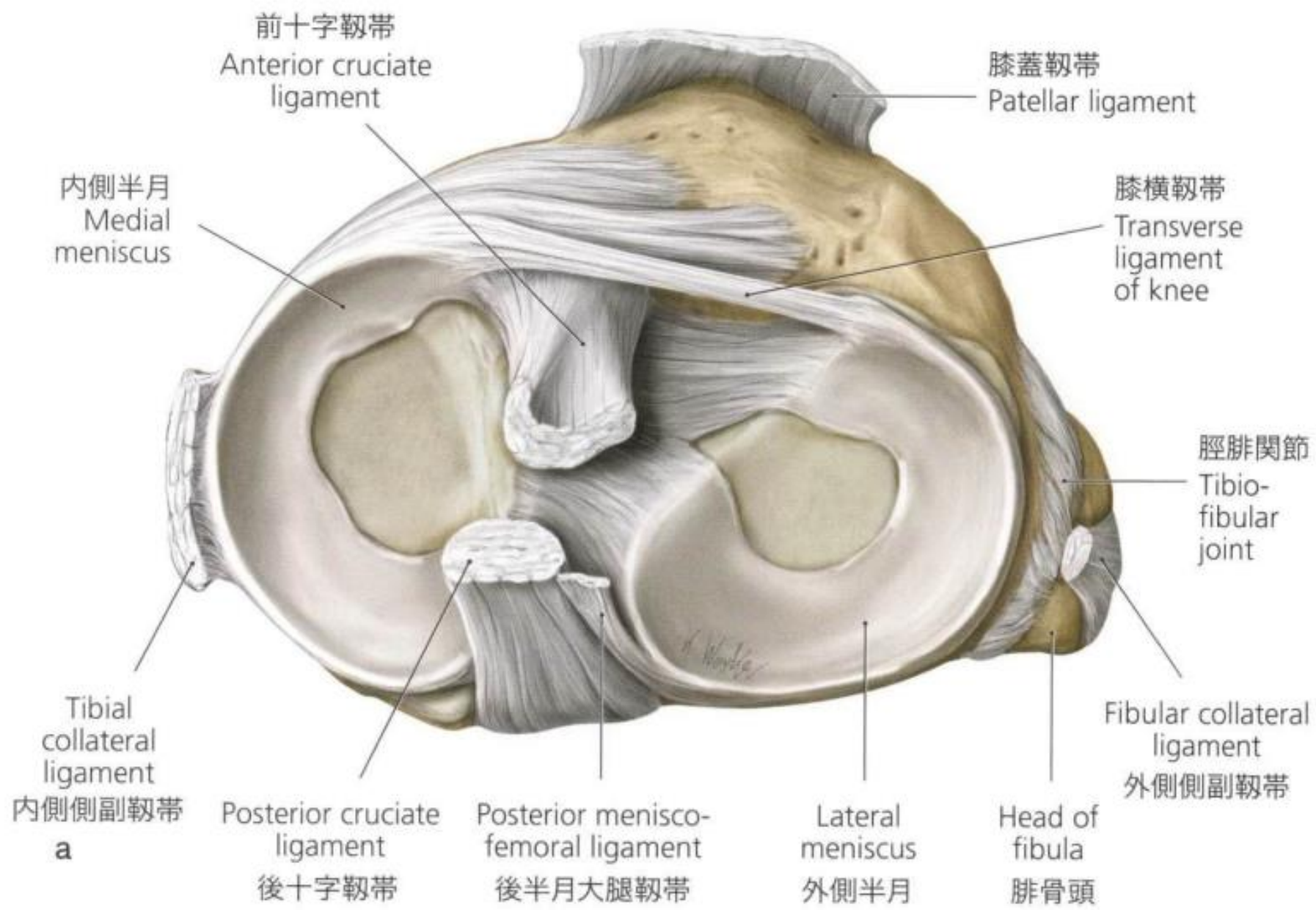
動きの解剖学－関節運動から施術を考える－
膝関節②半月板/靱帯

半月板



[右膝後内方より]

半月板とは…



a

内側半月の付着位置

Sites of
attachment of
medial meniscus

前十字靱帯の付着位置

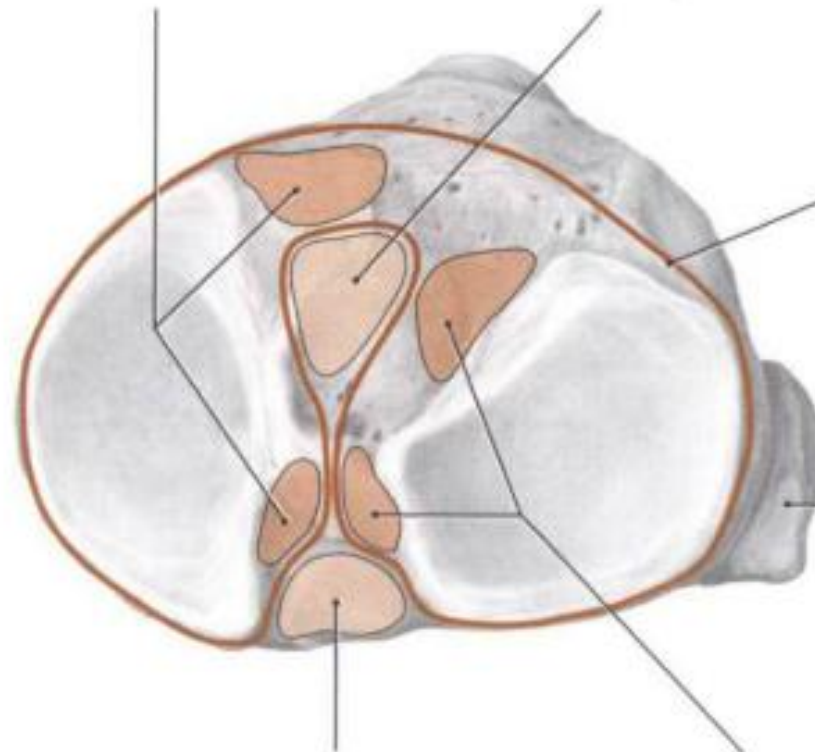
Area of attachment
of anterior
cruciate ligament

滑膜

Synovial
membrane

腓骨頭

Head of
fibula



Area of attachment
of posterior
cruciate ligament

Sites of
attachment of
lateral meniscus

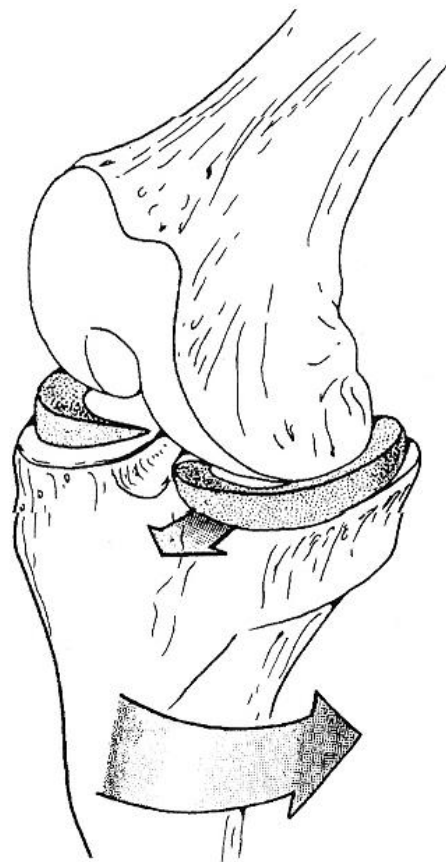
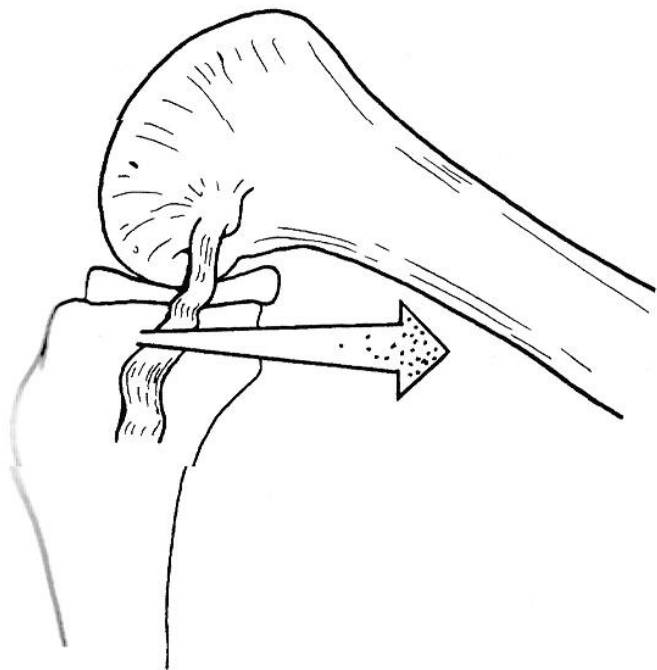
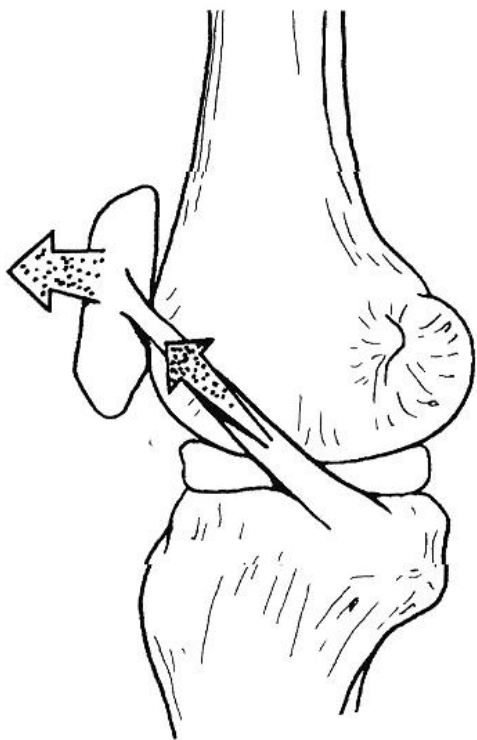
後十字靱帯の付着位置

外側半月の付着位置

b

半月板の機能

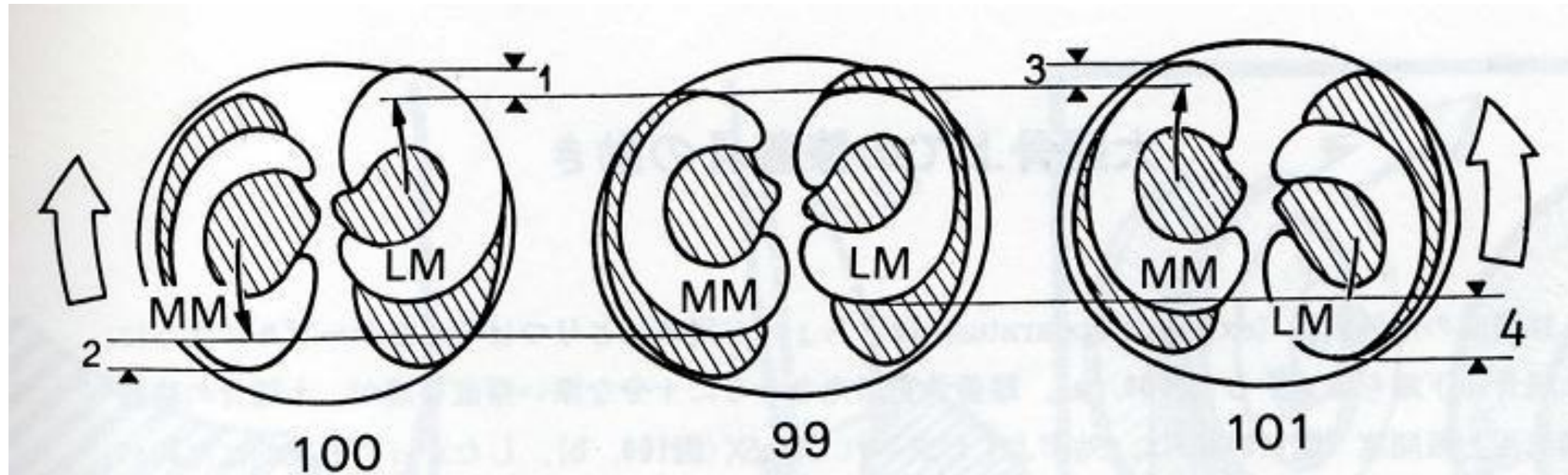
半月板の機能（動き）



脛骨外旋

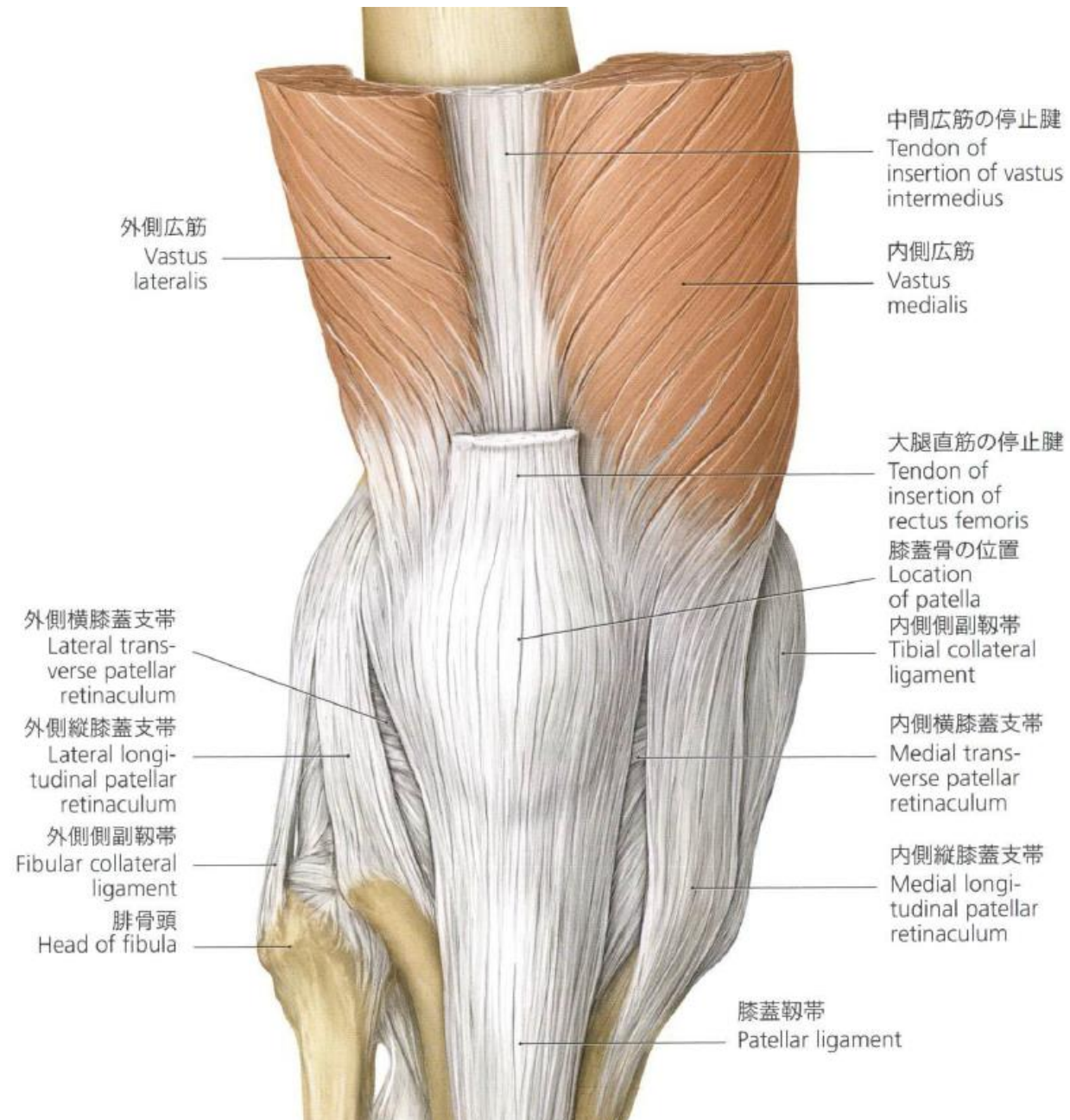
脛骨中間位

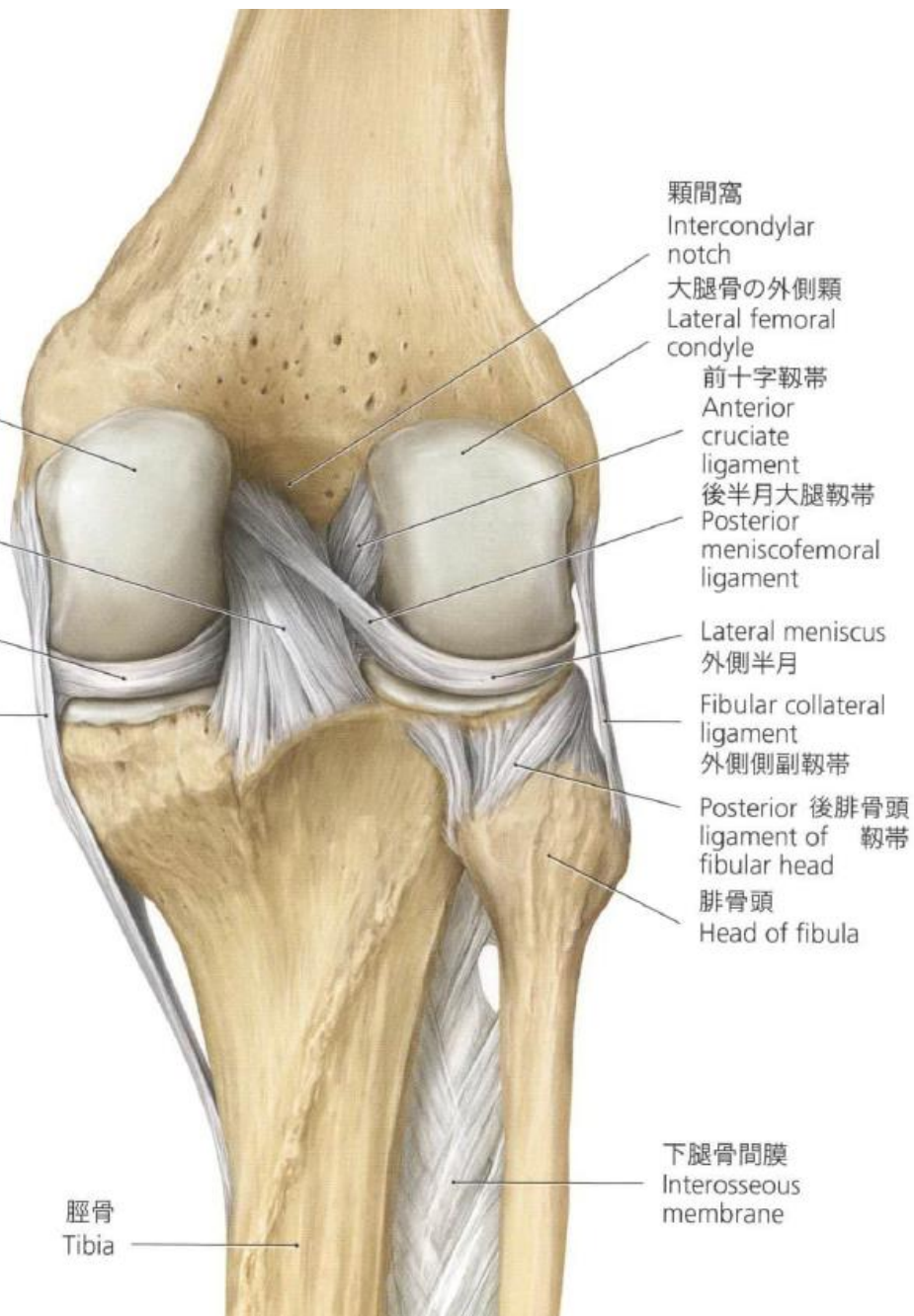
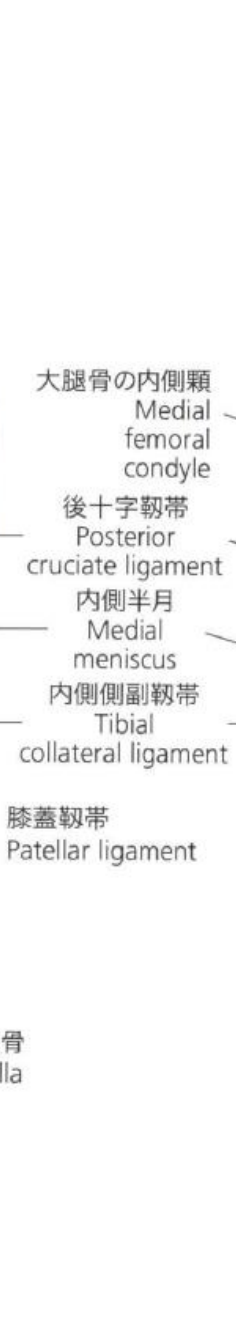
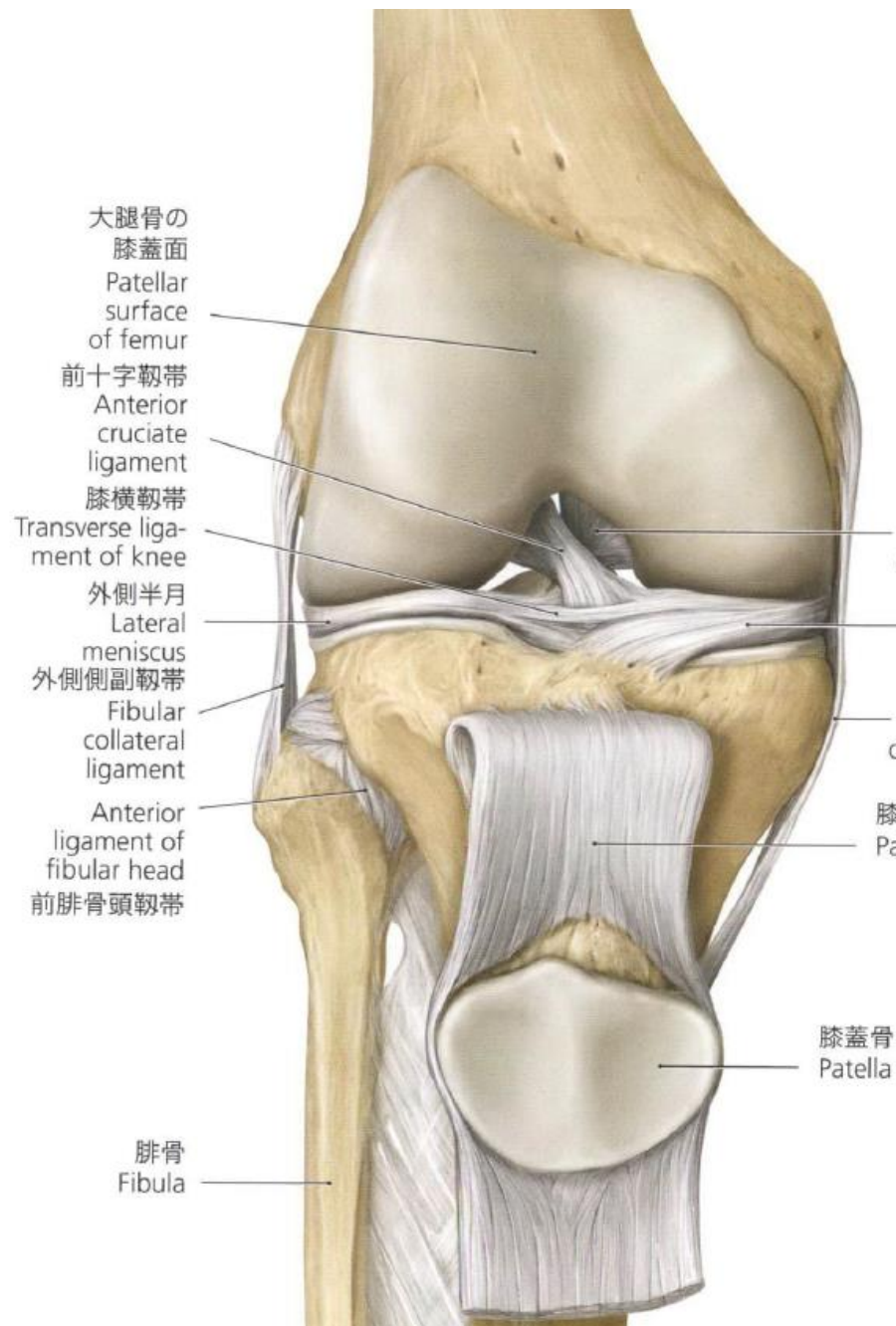
脛骨内旋

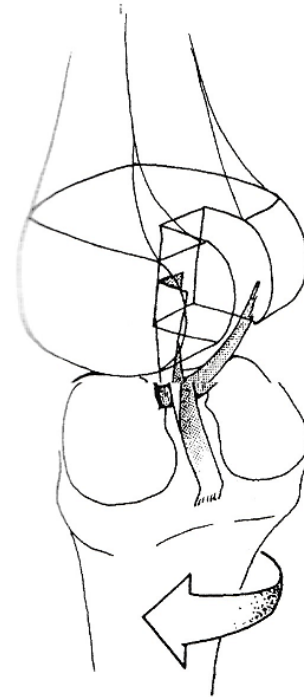
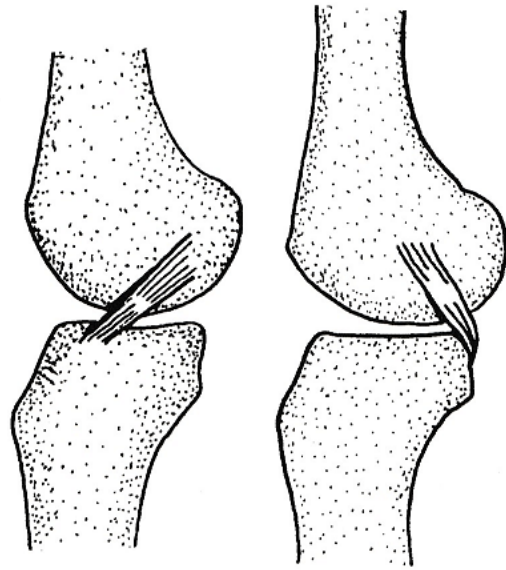
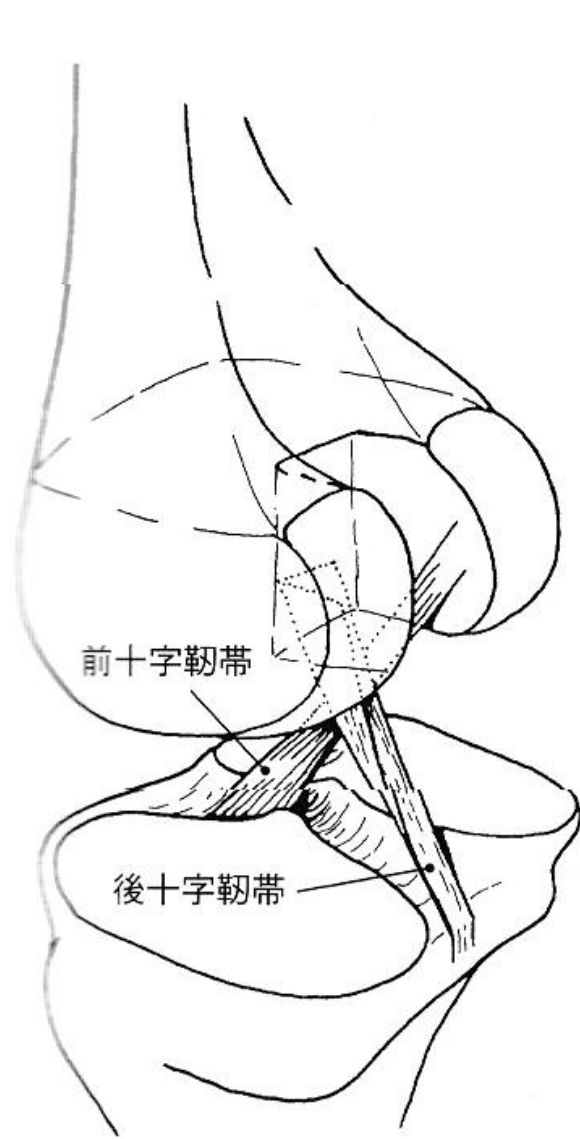


脛骨外旋時、内側半月の付着部は前に移動するが大腿骨に固定され、全体として後方へ引っ張られることになる。外側半月はこの逆で付着部は後ろに移動するが大腿骨に固定され全体として前方に引っ張られる。

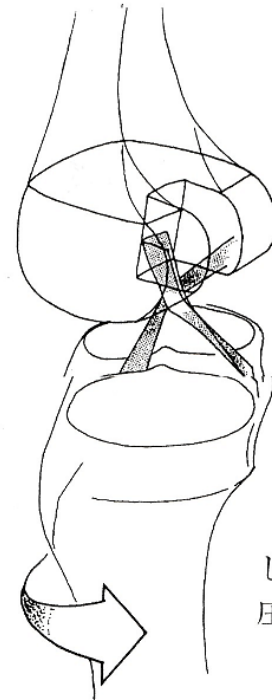
靱帶



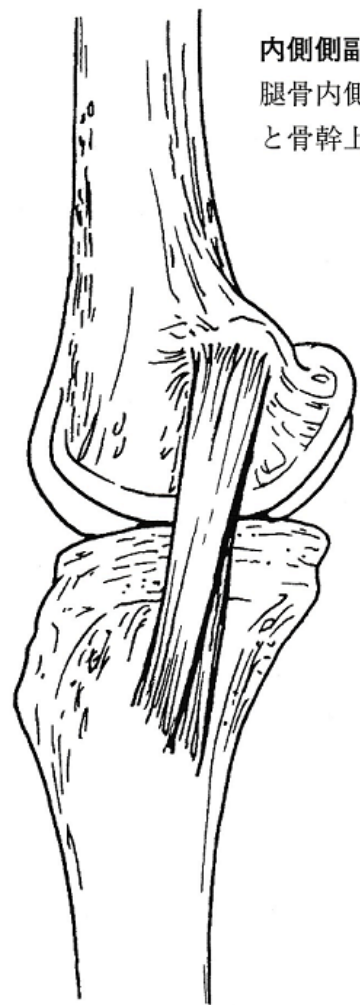




外旋では十字靱帯
は緩む。

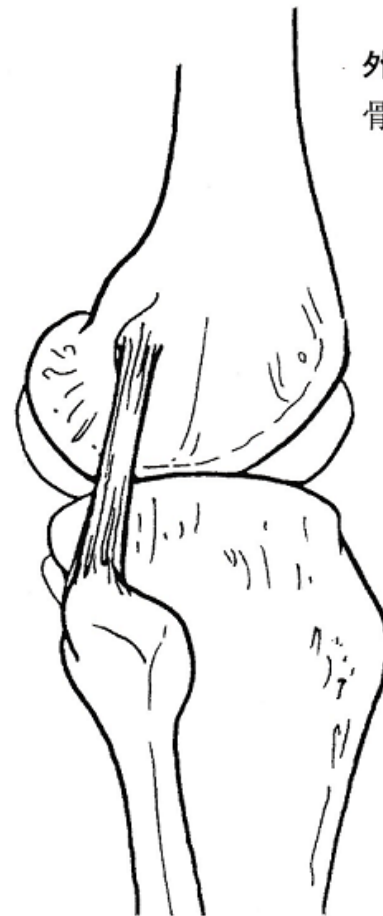


しかし、内旋ではお互いが
圧迫し合い、緊張が増す。



内側側副靱帯（脛骨）は、大腿骨内側顆から脛骨の内側顆と骨幹上内側に走行する。

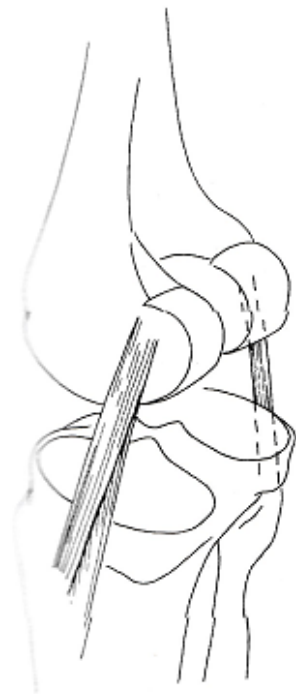
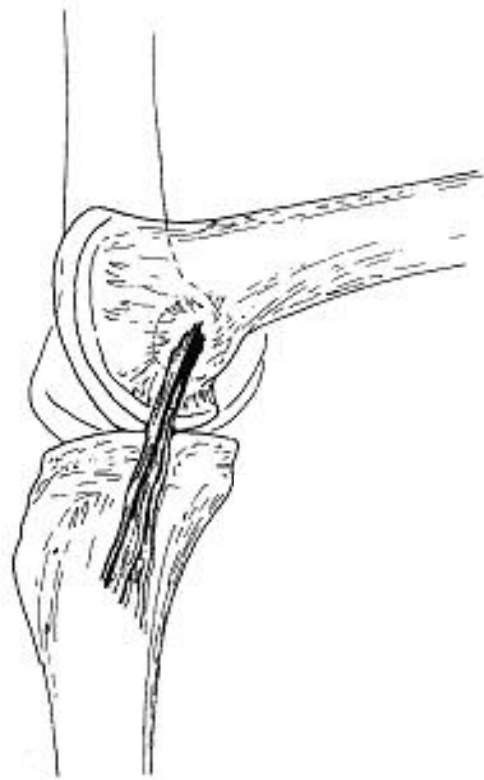
下部の付着部は、上方の付着部と比べると、やや前方である。

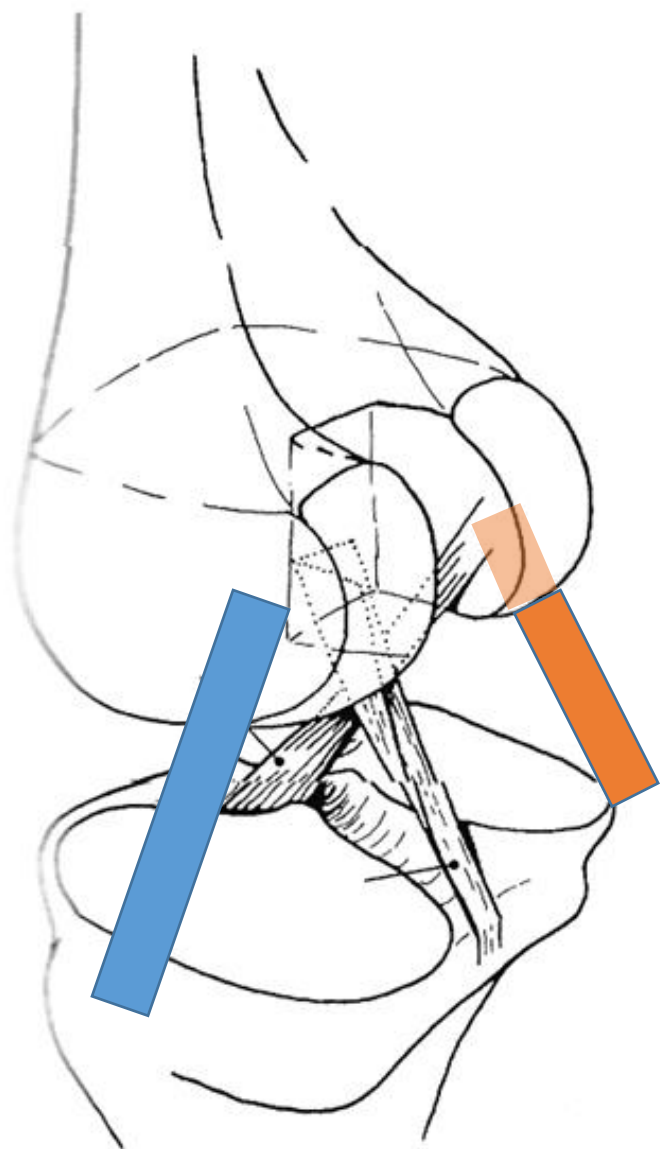


外側側副靱帯（腓骨）は、大腿骨外側顆から腓骨頭に走行する。

下部は、上方よりやや後方に付着している。







まとめ

屈曲とは

伸展とは

膝は大きな可動性を有しながら体重支持という安定性も兼ね備える。
膝の安定性は筋、靱帯、半月板という軟部組織によるものである。

したがって、膝関節の関節機能障害を施術する場合

1. 屈曲-伸展（角度による）
2. 内旋-外旋（角度による）

最後に外転-内転となる。

外転-内転の関節運動はなく、外転-内転の施術が優先されるのは、外傷によるところが多い。

また、外傷がなく外転-内転の施術を行う場合は、筋力トレーニングなどのエクササイズが重要となる。