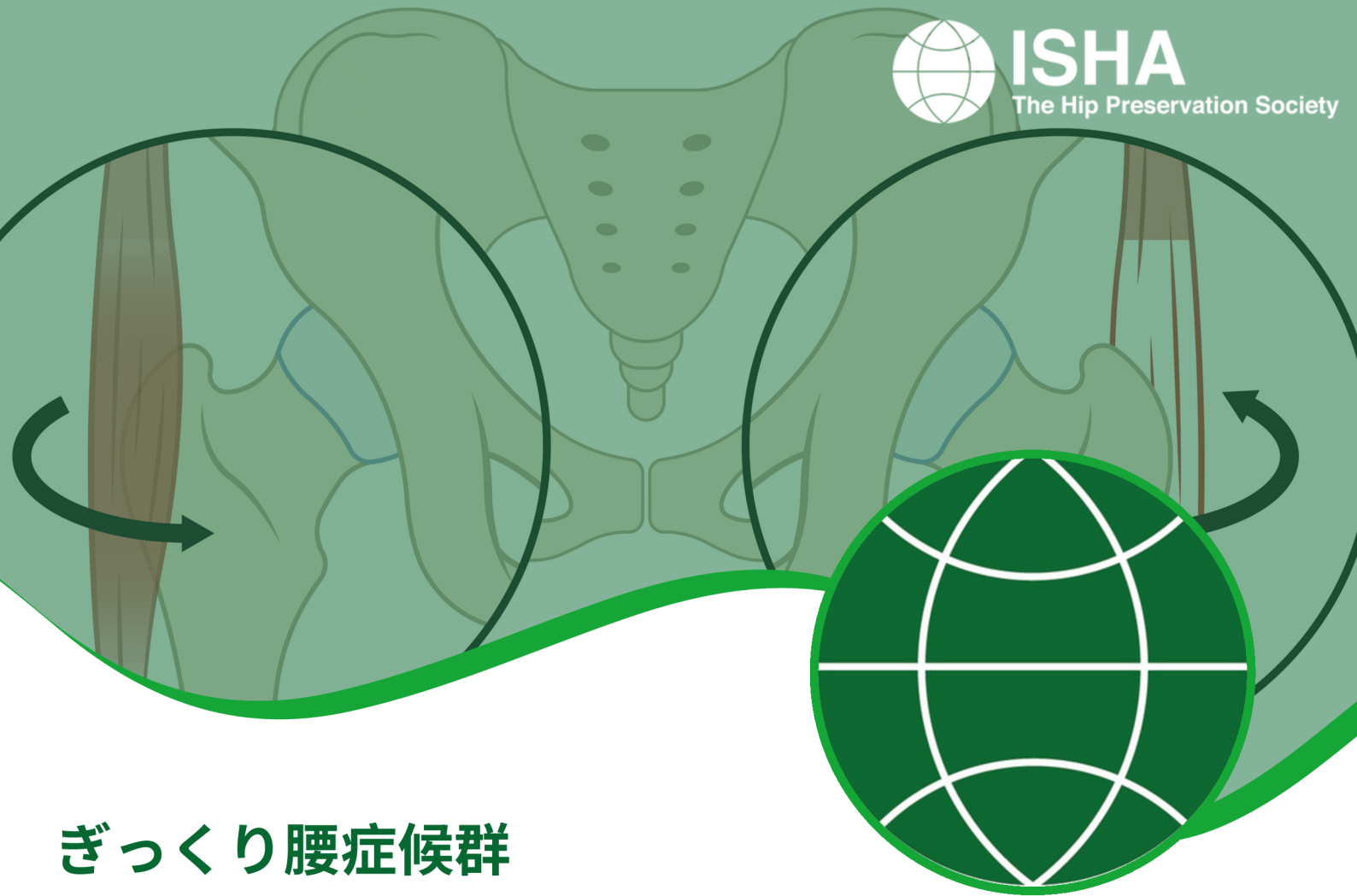




ISHA

The Hip Preservation Society



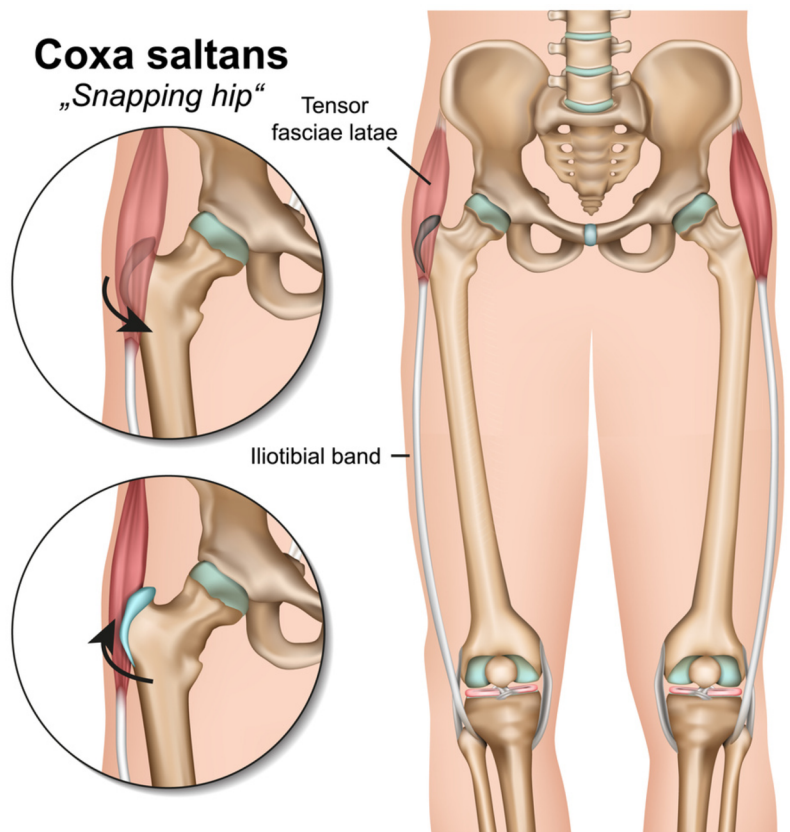
## ぎっくり腰症候群

## PATIENT INFORMATION FACT SHEET

### 定義

スナッピングヒップは、別名「コクサ・サルタンズ」または「ダンサーズヒップ」とも呼ばれ、歩行、座位からの立ち上がり、回転運動など、特定の股関節運動時に、通常は痛みを伴わないポキポキと鳴る感覚が特徴です。この症状は、使い過ぎによって発症することがあり、バレエダンサー、重量挙げ選手、サッカー選手、ランナーなど、反復運動を行う人に多く見られます。女性に多く、両方の臀部に発症することもある。

内反または外反と表現されるスナッピングは、筋肉や腱が臀部周囲の骨ポイント上を移動する際に起こります（詳細は表を参照）。



### Coxa saltans „Snapping hip“

Tensor  
fasciae latae

Iliotibial band



スナッピングヒップ症候群	股関節の動き	影響を受ける腱	骨ポイント
内部	屈曲または伸展	腸腰筋腱	小転子、大腿骨頭または腸骨稜
外側（最も一般的）	屈曲、伸展、外旋または内旋	腸脛靭帯	大転子

## 診断

ぎっくり腰は、身体診察で明らかになることが多い。多くの場合、問題の場所を特定し、症状を自由に再現することができる。診断がつけば、X線、MRI、超音波ガイド下局所麻酔注射などの画像診断が行われ、他の構造物に損傷がないかチェックされます。痛みがない場合は治療の必要はありませんが、ぎっくり腰の症状がある場合や、股関節周辺に他の部位にも痛みがある場合は、さまざまな治療法が検討されます。

## 手術以外の治療

まず第一に、安静、活動性の改善、抗炎症薬、ステロイド注射、理学療法などの保存的治療により、痛みが緩和されることがよくあります。

## 外科的治療

股関節温存専門医は、スナッピングヒップ症候群の治療法として以下のような方法を提案することがあります：

- 腸脛靭帯のリリースまたは伸長、大殿筋のリリース
- 腸腰筋腱のリリースまたは伸長術

スナッピングヒップ症候群に対する手術は、観血的アプローチと関節鏡視下手術があるが、股関節温存術の専門医には一般的に後者が好まれている。この疾患には他の股関節疾患も併存していることがあるため、それらに対する外科的治療も考慮する必要があります。

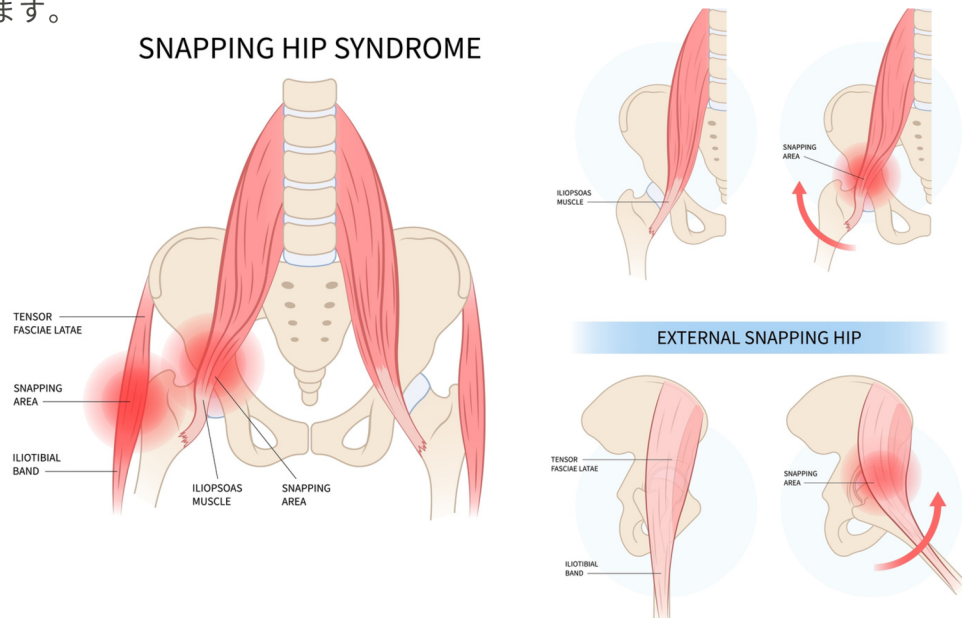
## 手術後に期待されること

関節鏡手術後の回復は一般的に開腹手術後よりも早く、したがって活動への復帰も容易です。スポーツへの復帰は手術所見にもよりますが、股関節温存術を担当する外科医や理学療法士がアドバイスをいたします。

最初の2～3ヶ月は体重の負荷や活動に制限があるかもしれませんが、これは外科医によって異なり、手術所見や行った手技によって異なります。

手術後、理学療法を開始し、手術の内容や個人の目的に応じて、最長6ヶ月かけて徐々に可動域、安定性、筋力、可動性、機能を向上させていきます。

## SNAPPING HIP SYNDROME



For further information about ISHA - The Hip Preservation Society, how to find an experienced hip preservation surgeon or physiotherapist, or to make a donation, visit [www.ishasoc.net](http://www.ishasoc.net). Charity registered in England and Wales, number 199165.