

# ACL 損傷について 知っておくべき10項目

膝の安定性に重要な前十字靭帯 (ACL) は損傷しやすい膝靭帯の一つである。ACLの損傷は選手が急に切り返したり停止したときや、方向を急転換したとき、またはジャンプ後に着地したとき等に発生する。ここではACL損傷について知っておくべき10項目をあげる。

1

ACL損傷は全てのスポーツで発生するが、フットボール、バスケットボールそしてサッカーのプレー中に最も頻繁に発生する。

2

女子選手の方が男子選手よりもACLを損傷しやすい。

3

ACL損傷の50%は膝の他の靭帯または関節軟骨の損傷を伴う。

10

予防トレーニングプログラムは垂直跳躍高、有酸素フィットネスおよび短距離スピードを向上させることが示されている。

4

膝に複数の損傷部位がある場合は通常手術が勧められる。

5

9

研究調査によると予防トレーニングプログラムはACLや他の外傷性膝損傷を50%減らすことができる。

ACL損傷と診断された運動選手の50%は損傷後10~20年以内に変形性関節症を発症する。

6

ACL損傷発生率の70%は非接触型スポーツで発生し、30%が接触型スポーツで発生している。

8

予防トレーニングプログラムは10~15分要し、ストレッチ、筋力トレーニング、ジャンプトレーニング、バランスやテクニックを向上させるトレーニングが含まれる。

7

1週間に2~3回の予防トレーニングをするとACL損傷のリスクが軽減される。