

## 前十字靭帯再建術後患者における長期的スポーツ継続状況について

江本ニーアンドスポーツクリニック 中畑 晶博

### <はじめに>

前十字靭帯（以下 ACL）再建術後において短期的なスポーツ復帰についての報告は多くみられるが、その後のスポーツ継続状況についての報告は多く渉猟しえない。

そこで今回、スポーツ活動が最も盛んな若年層に焦点をあて、ACL 再建術後の長期的な継続状況について調査した。

当院での ACL 術後の復帰条件は、

- |                     |          |            |
|---------------------|----------|------------|
| ① 骨付き膝蓋腱（BTB）       | : 4 ヶ月以上 | } 経過していること |
| ハムストリングス腱（STG）      | : 6 ヶ月以上 |            |
| ② 筋力が健患比 85%以上であること |          |            |
| ③ 恐怖心がないこと          |          |            |

以上 3 つの条件を満たした場合、復帰を許可している。

### <対象と方法>

当院にて 2006 年 5 月から 2009 年 3 月末までに ACL 再建術を施行した（術後 2 年以上経過した）189 例の内、15 から 20 歳までの術前にスポーツをしていた 64 例を対象とし、それらにアンケート用紙を送付した。その内、20 例の返信を受けた。返信のなかった 44 例には電話調査を行い、18 例の調査が可能であった。対象の内訳は、性別は男女 50%で、グラフトでは BTB76%、STG24%であった。

### <調査項目>

- 術後スポーツ復帰状況（復帰有無、種目、復帰時の主観的競技レベル）
- 現在のスポーツ活動状況（スポーツ継続の有無、種目、恐怖感など）

復帰時の主観的競技レベルは、アンケート調査のみで行い、術前の競技レベルを 100 とした場合の復帰時のレベルに相当する所に線を引いてもらい、その長さから割合を抽出した。



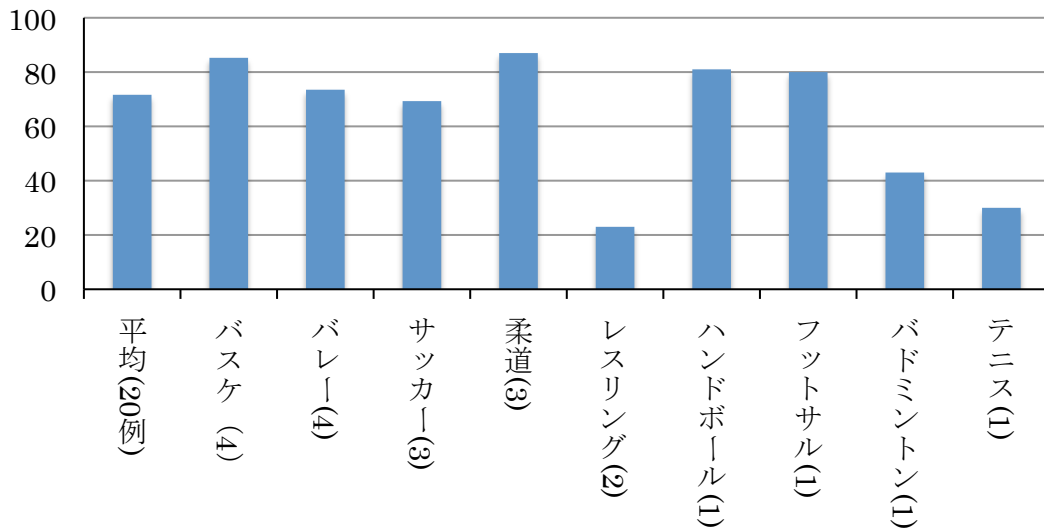
<調査結果>

①術後スポーツ復帰：**38例中36例の95%**が術前と同種目で復帰していた。

②復帰時の主観的競技レベル（平均）は**72 ± 26**でした。

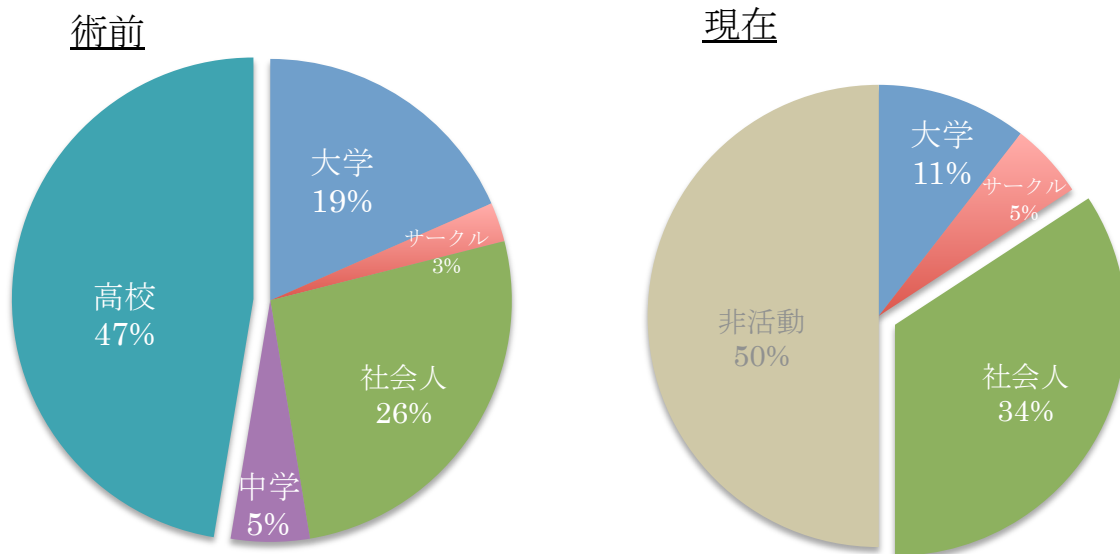
③種目別では、症例数が少ないものの、レスリングやテニスなどで低く、動きの多いバスケやサッカーなどでも高い値がみられた。

図. 競技別主観的競技レベル

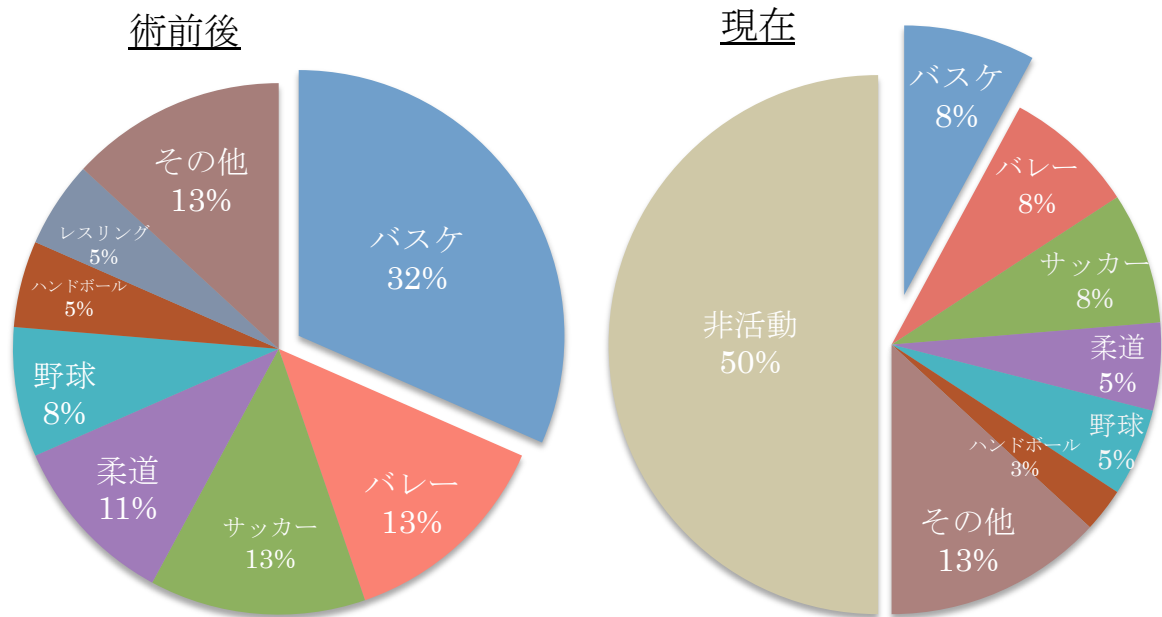


④現在のスポーツ活動は、**38例中19例(50%)**が継続しており、**男子：15例、女子：4例**であった。

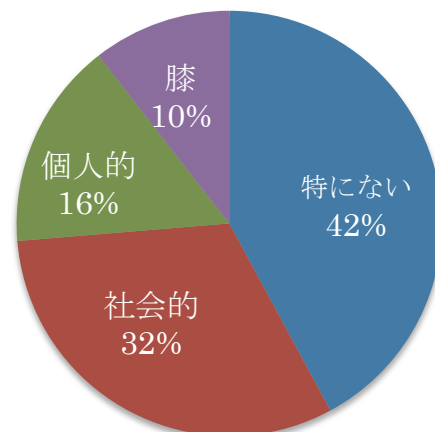
⑤スポーツ実施状況はグラフの通りで、術前では高校が約半数いましたが、現在では社会人が高い割合となっていました。



⑥スポーツ種目では、バスケが術前で**11例（32%）**が行っていたが、現在では**3例（8%）**のみしか継続しておらず、他の種目と比べて低い継続率となった。  
また、90%が術前と同種目で行っていた。



⑦現在、スポーツを行わない理由としては、特に理由のないと答える者が**42%**で、仕事で忙しいなどの社会的なものが**32%**、個人的理由が**16%**、再断裂が怖いなどの膝に関するものが**10%**存在しました。



⑧恐怖感のある動作

- ジャンプ動作 (6例)
- 踏ん張る時、ストップ動作 (4例)
- 膝をつく (3例)
- 方向転換、ターン (3例)
- 長時間ヒールを履く (2例)
- サイドステップ (2例)
- ケガした時の動作 (2例)
- 膝の打撲 (1例)
- 走ろうとして瞬発的に足に力を入れた時 (1例)
- 大外刈りを受ける時 (1例)

## <考察>

### ①術後復帰

今回の調査では、95%の術後スポーツ復帰が可能であったが..

復帰時の主観的競技レベル (平均) : 72±26 であり、

- 恐怖感のある動作の残存
- スポーツ継続率：50%

### ②スポーツ継続率

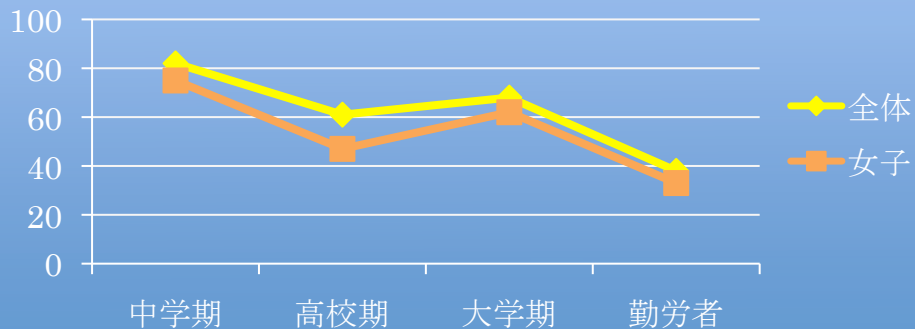
#### 笹川スポーツ財団

#### 10代の運動・スポーツ実施状況

全体：中学期 82%、高校期 61%、大学期 68%、勤労者 38%

女子：中学期 75%、高校期 47%、大学期 62%、勤労者 33%

(青少年のスポーツライフ・データ-10代のスポーツライフに関する調査報告書,2010)



女子の実施率は全体よりも低く、年齢が進むに従い、スポーツ実施者の減少がみられる。

- ① 今回の調査では、種目などによって差はあるものの、ACL術後のスポーツ継続率は全体で50%であり、健常者と同様に学校期が進むこと（社会人）で、スポーツ実施者が減少していた。



高校や大学での競技スポーツの引退の可能性

- ② 今回の調査では継続率の性別差が顕著であり、継続者は男子では15例でしたが、女子では4例のみしか行っていなかった。



女子では特に高校や大学でのスポーツが、最終ステージとなっている可能性

## <まとめ>

- ACL再建術後の38例中36例（95%）が復帰していた。
- 復帰時の主観的競技レベルは平均72±26であった。
- スポーツの継続者は半数で、中でも女子のスポーツ継続率は比較的低かった。
- 多くの例で現在も恐怖感が存在した。