

スポーツによる手のケガ 手関節

TFCC（三角線維軟骨複合体）損傷

光市立光総合病院
院長 桑田 憲幸

転んで手をついたり、強い力でひねられたりした後に手関節の小指側（尺側）の痛みが出てくる場合があります。その痛みの一つにTFCC（三角線維軟骨複合体）損傷があります。

TFCCとは手関節の橈骨と尺骨の関節（遠位橈尺関節）の上で手根骨（舟状骨や月状骨などの骨）を支えている軟骨のような組織です（図1）。



一般的には転倒や捻挫などのケガで起こることが多く、スポーツではサッカーやバスケットで転倒して手をつくとか体操などで手をひねって発症します。スポーツではまた明らかなケガではなく繰り返す負担により起こることがあります。

たとえばテニスやゴルフ、野球でのスイングや剣道などにより手関節の小指側へ曲げること一尺屈（図2）や手のひらを外へ開いたりうちへ閉じたりする動作—回外・回内—（図3）の繰り返しにより発生する事があります。例を挙げるとテニスにおけるフォアハンドでトップスピンをかけるような動作では上記のような運動が繰り返し生じますのでTFCC発症の原因になります。

症状はドアノブを回す、包丁やハンマーを使う、蛇口をひねるなどの動作で手関節の小指側の部分に強い痛みを感じます。スポーツではテニスやゴルフ、野球のスイングで痛みを生じ競技活動に支障が出ます。

治療としてまずは保存治療（手術を行わない）です。3週間のギプス固定を行いその後は装具療法をまず3ヶ月行い疼痛等が取ればスポーツに復帰します。

3ヶ月～6ヶ月保存療法しても症状が取れない場合は手術療法が必要となりますが、スポーツ選手の場合は手術を行うか否か、時期をいつ頃行うか 手術の方法など、十分に選手と医師との間で検討して行う事が重要です。

図1



図2



図3

