

足関節捻挫

症状

足首の捻挫のほとんどは、足首を内側に捻って起こることが多く、外側の靭帯（特に、前距腓靭帯）が損傷されます。外くるぶし（または内くるぶし）が腫れたり、押すと痛みがでます。また足首が熱をもったりします。

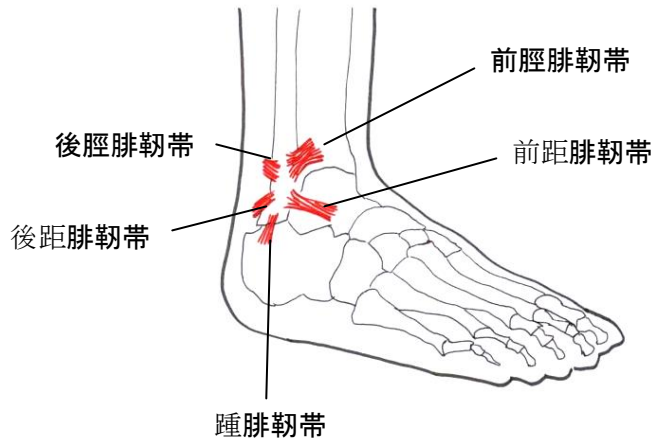
原因と病態

足関節捻挫はスポーツ外傷として発生頻度が高く、バスケットボールのシュートの着地で他のプレイヤーの足の上に乗ったり、ラグビーやサッカーでの接触プレーで多発します。

足首を内側にひねることで、外側にある靭帯を傷つけたり切れたりし、症状がひどい場合には、軟骨の損傷や骨折することもあります。



受傷肢位



足関節（足首）の靭帯

診断

上記症状と指で押す時の痛み、腫れの状態を診ますが診断確定のためX線検査（レントゲン）を行います。

予防と治療

ケガした直後は、RICE処置を行ってください。

捻挫をした直後は安静にし、足を上にあげて、腫れている場所を圧迫し10分～20分程冷やします。

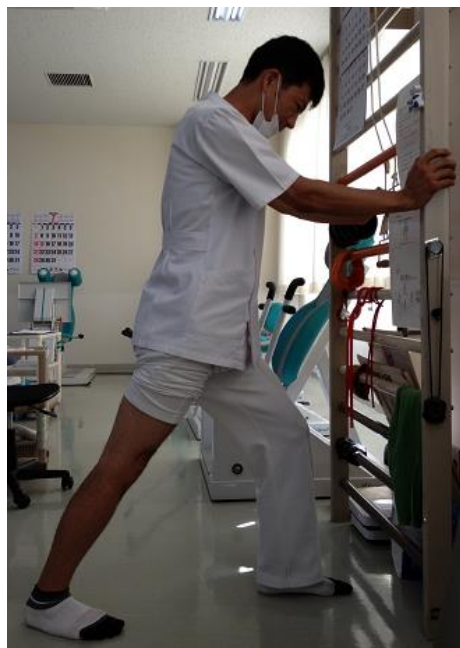


R：安静
I：冷却
C：圧迫
E：挙上

痛みや腫れがおさまってきたら、足首の動きを良くする為のストレッチ（腓腹筋、ヒラメ筋）や、筋力トレーニング（タオルギャザー、スクワット）を行います。

ストレッチ

腓腹筋（ひふくきん）



ヒラメ筋



筋力トレーニング

タオルギャザー



スクワット



※膝がつま先より前にでないように注意！

スポーツ復帰

足首の動きと筋力が回復し、痛みが軽減したら個人差はありますが約1～2ヶ月でスポーツ復帰可能です。

*** 何か分からないことが御座いましたら、当院までご来院ください。**