

アキレス腱断裂

急激なふくらはぎの動き（収縮、伸張）で受傷しやすい

好発年齢：30～40歳

※50歳以上にも伴いやすい

若い人：スポーツ中の受傷

高齢者：日常生活での受傷



起こりやすいスポーツランキング

1位：サッカー・フットサル

2位：バスケット

3位：テニス



受傷時の特徴

「ふくらはぎをバットで叩かれた感じ」

「破裂したような音がした」

などと感じやすいとされています。

出来なくなる動き

つま先立ちが困難（特に受傷側）

歩いているときの蹴りだしが痛い



診断

①MRI撮影 ②超音波検査 ③整形外科テスト

いずれも病院（整形外科）での専門的な診断が必要です。

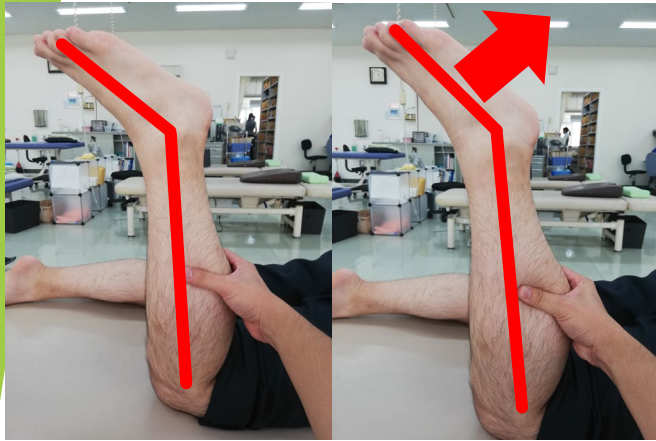
セルフチェック

- ① 膝を90°曲げた状態でふくらはぎをつまむと足首が動くか？
- ② 膝を伸ばした状態でふくらはぎをつまむと足首が動くか？
- ③ 怪我した足でつま先立ちができるか？（無理をしてやらないように

!!)

つまむ前

つまんだ時



つまむ前

つまんだ時



「ふくらはぎをつまんでも動かない」という場合は注意です!!

治療

①手術をする方法

②手術をしない方法のどちらかが選択されます。

	手術する方法	手術しない方法
固定期間	4-8週間	6-10週
スポーツ復帰	6-9か月	7-9か月
再断裂の可能性	10%未満	20%未満

あくまでも**受傷後の経過日数**や**スポーツをしているか**など、活動状況も含めて、主治医と相談をして治療方法を判断していきます。

アスリートでも手術をしないで復帰を果たし、オリンピックなど世界の舞台で活躍した選手も多くいます。

治療（固定方法） ※手術をしない場合

ギブス固定（6週間）



短下肢装具 （約4週）



- ・ 固定期間中（6週間）は足に体重をかけることを制限されるため、松葉杖を使用する必要性なども出てきます。
- ・ 装具に変わった際は体重をかける制限がなく、リハビリテーションが本格的に始まっていきます。

リハビリテーション



手術する方法、手術をしない方法では
リハビリテーションに大きな差はありません。

- ・ 関節可動域-ex (足関節、その他関節)
- ・ 筋力強化 (足関節・その他関節) 以上がメインとなります。



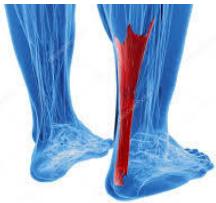
リハビリテーション

ギプス固定期間中（0～4週目まで）：

足関節以外の**筋肉が落ちないように筋力強化**（股・膝関節周囲）
をしていきます。

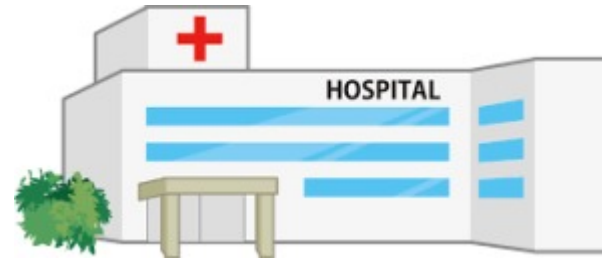
装具へ変更後（5・6週目～）：

足関節の曲げ伸ばし練習、筋力強化、体重をかける練習を
状況に応じて行っていきます。



手術して3ヶ月もしくは受傷後（手術しない）3ヶ月

⚠ 再断裂に要注意 ⚠



**適切な診断を受け、治療の選択（手術するかしないか）によってリハビリテーションの開始時期が異なり、スポーツ復帰を目指す方は、焦らないことも重要です。
まずは早めの受診、診断を受けることをお勧めします。**

