

# 足関節捻挫とは

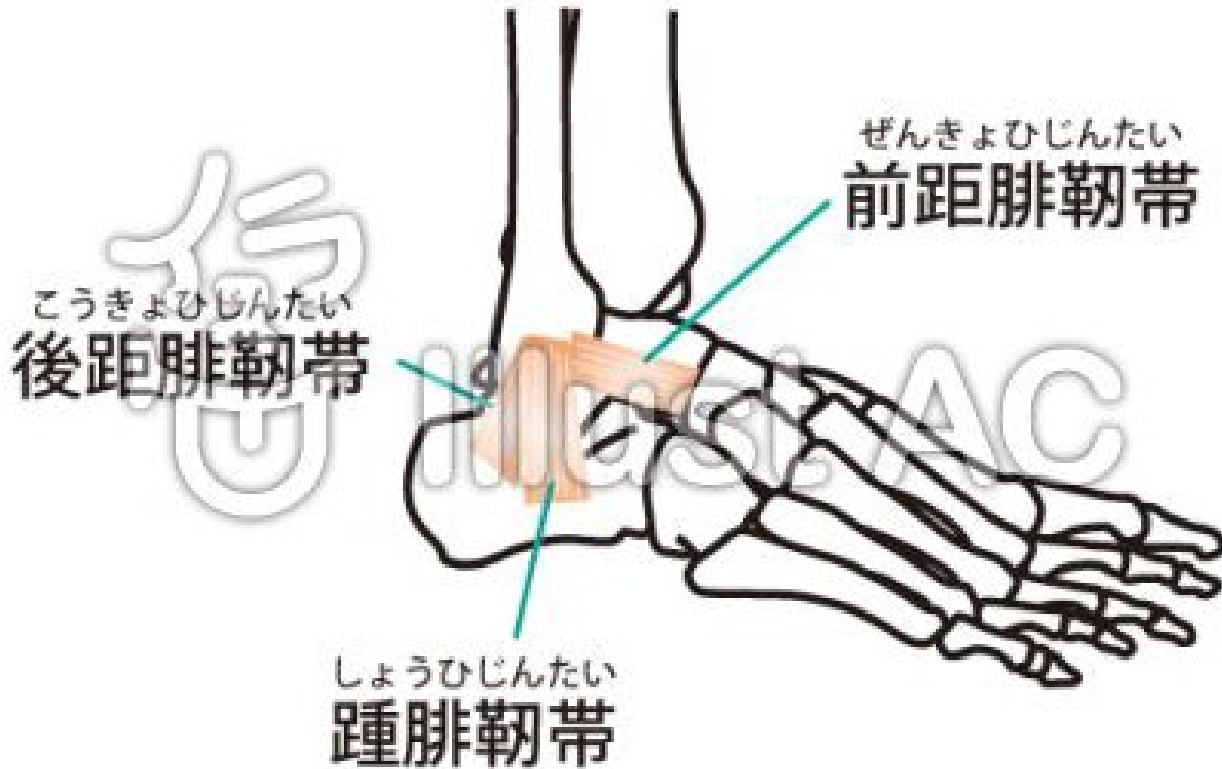


## 〈発生機序〉

足関節捻挫の多くは、**足首を内がえし(内側)に捻る**ことで足首の外側の靭帯を引き伸ばして受傷

50%はスポーツ関連のけがで、バスケット、サッカー、バレーボールなどで受傷しやすい

# 足関節外側靭帯とは

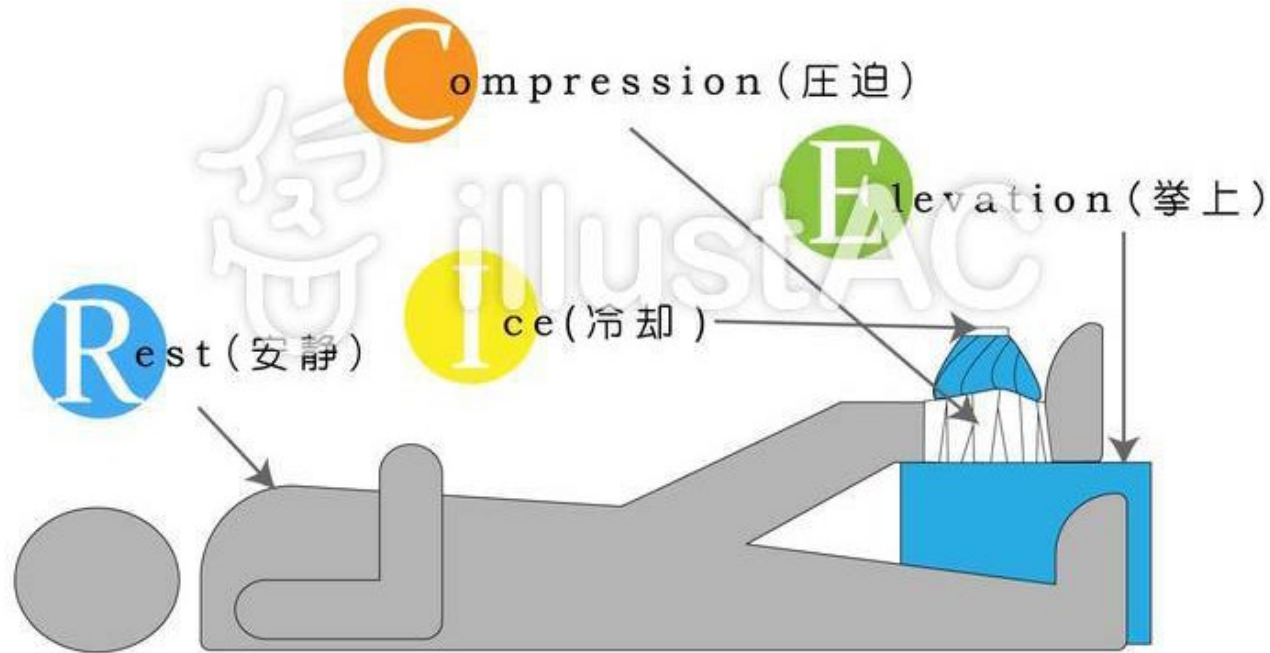


足関節外側の主な靭帯は

- ・前距腓靭帯
- ・後距腓靭帯
- ・踵腓靭帯

の3種類がある

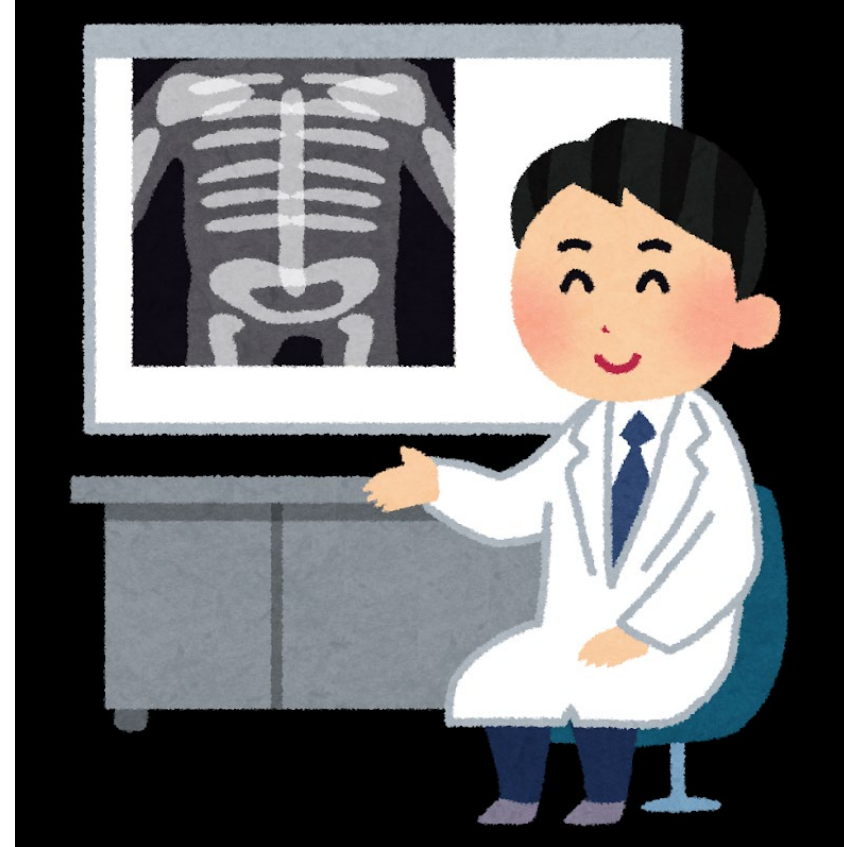
# 救急対処(RICE処置)



脱臼や骨折などの重症外傷でないこと確認した上で、急性炎症期(受傷後72時間)にRICE処置を行う

- rest(安静)
- ice(冷却)
- compression(圧迫)
- elevation(挙上)

# 診察



問診や触診で症状を確認し、症状に応じてレントゲン撮影、エコー検査などを行う

# 治療



治療は保存療法と手術療法の2つがある

①保存療法(2～3週間の固定、リハビリテーション)

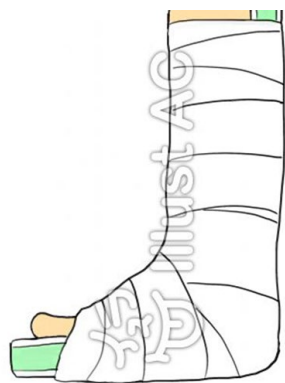
②足関節不安定性を有し、保存療法に抵抗する場合に手術療法を選択

# 足関節捻挫の程度分類/保存療法

- I 度: 靭帯が伸びる程度の損傷
- II 度: 靭帯の一部が切れる損傷
- III 度: 靭帯が完全に切れる損傷

包帯、シーネ、アンクルブレースで固定

ギプス固定



シーネ固定



アンクルブレース



ギプス固定

※症状に応じて治療方法が変わる場合がある

# 足関節捻挫のリハビリ



〈0～2週間〉

- ・保存療法では外固定
- ・足指と足関節の筋力運動
- ・荷重練習

〈2～4週間〉

- ・関節を動かす練習
- ・荷重位での筋力練習
- ・歩行練習

〈6週間～〉

- ・ジョギング
- ・開脚位でのステップ練習

〈12週間～〉

- ・徐々にスポーツ復帰

# 再発予防



リハビリをきちんと行わない状態でスポーツ活動を再開すると、**捻挫の再発、足首に痛み**などの後遺症を招くことがある。

そのため、スポーツ復帰を想定したリハビリは必要となる。

※何かご不明な点がございましたら当院までご連絡ください