

足首の捻挫 (足関節捻挫)

●捻挫のおこりかた●

バスケットボールやバレーボールで、ジャンプの着地で誤って人の足の上ののってしまったり、サッカーやラグビーで、グラウンドのくぼみや芝生に足をとられて、足首を捻ってしまうことがあります。足首の捻挫は、スポーツでおこる最も多い「けが」のひとつです。



●捻挫の分類●

捻挫とは、関節を支持している靭帯がいたむことです。靭帯のいたむ程度によって、捻挫の程度を三つに分けています。1度の捻挫は、靭帯が伸びる、2度の捻挫は、靭帯の一部が切れる、3度の捻挫は、靭帯が完全に切れると定義されています。

●捻挫(靭帯損傷)の程度

1度 → 靭帯が伸びる

2度 → 靭帯が部分的に切れる

3度 → 靭帯が完全に切れる



●捻挫の症状●

足首の捻挫は、多くは足首を内側に捻っておこります。そのため、足首の外側の靭帯がいたみます。外くるぶしの前や下に痛みがあり、腫れがみられます。また外くるぶしの前や下を押さえると、痛みがあります。

● 捻挫の治療 ●

1度と2度の捻挫では、R.I.C.E.処置をおこないます。3度の捻挫では、R.I.C.E.処置をおこないさらに2～3週間の固定をすることがあります。また稀に、手術をおこなうときもあります。

● スポーツ復帰までのリハビリテーション ●

リハビリテーションをきちんとおこなわないでスポーツに復帰すると、捻挫を繰り返したり、足首に痛みなどの後遺症を残すことがあります。リハビリテーションは三つの段階にわけられます。

第一段階は、捻挫をした直後の時期で、それ以上ひどくならないようにR.I.C.E.処置をおこないます。

第二段階は、捻挫をしてかたくなった足首を柔らかくし、動きを良くすることと、足首の周囲の筋肉を鍛え、衰えた筋肉の力を取り戻すことが必要です。

第三段階は、バランスをとる練習をします。さらに、ジョギングやダッシュ、ストップ、サイドキックなどの実践練習もおこなって、スポーツに復帰します。

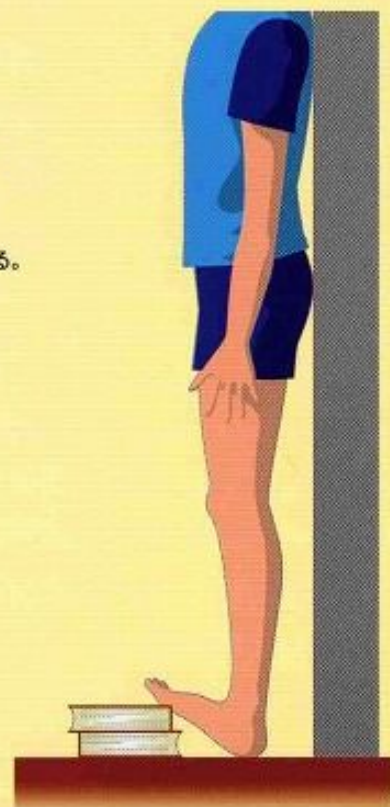
リハビリテーションの実際(例)



ゴムチューブを足に掛け、横に引っ張る。



足の指でタオルをつかんで、引き寄せる。



電話帳を2冊積み、つま先をかけて立つ。背は壁につける。

スポーツ外傷の応急処置(RICE処置)

● スポーツ外傷とスポーツ障害 ●

「スポーツ外傷」とは、スポーツ活動中、身体に一回の大きな力が加わることによっておこる「ケガ」です。一方、「スポーツ障害」とは、繰り返すスポーツ動作で身体の特定位が酷使されることによっておこる「故障」です。「スポーツ障害」は別名、「使い過ぎ症候群」と呼ばれます。

スポーツ外傷
(ケガ)

骨折、捻挫、脱臼、肉ばなれなど

スポーツ障害

(別名、使い過ぎ症候群)(故障)

ジャンパー膝、オスグッド病、野球肘、シンスプリントなど

● 応急処置とは ●

スポーツ現場で「ケガ」がおこったときに、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法を「応急処置(RICE処置)」といいます。この応急処置を適切におこなえば、早期にスポーツ復帰を果たすことができます。しかし応急処置をしなかったり、不適切な処置をおこなうと復帰までに時間がかかります。しかし、右表のような「ケガ」では、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

意識消失

頭部、頸部、背部の損傷、大量の出血

ショック

足、膝、肘関節の脱臼
骨折を疑う著明な変形、けいれん発作

● RICE処置 ●

応急処置の基本は、RICE処置です。RICEとは、rest(安静)、ice(冷却)、compression(圧迫)、elevation(挙上)の四つの処置の頭文字を並べたものです。RICE処置は、捻挫や肉ばなれなどの四肢の「ケガ」でおこないます。

R : rest 安静

I : ice 冷却

C : compression 圧迫

E : elevation 挙上



● RICE処置の実際 ●

RICE処置に必要な器材



アイスボックスに氷



ビニール袋



アイスバッグ



弾力包帯



包帯(バンテージ)



テーピングパッド

1. Rest (安静)

損傷部位の腫脹(はれ)や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。



2. Ice (冷却)

二次性の低酸素障害による細胞壊死と腫脹を抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。15～20分冷却したら(患部の感覚が無くなった)はすし、また痛みが出てきたら冷やします。これを繰り返します。(1～3日)



3. Compression (圧迫)

患部の内出血や腫脹を防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫脹が予想される部位にあて、テーピングや弾力包帯で軽く圧迫ぎみに固定します。



4. Elevation (挙上)

腫脹を防ぐことと腫脹の軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓より高く上げるようにします。



肉離れ

●肉離れとは●

自家筋力によるもの

こむら返り

筋肉がロックした状態



肉離れ

筋肉が引き離された時におこる



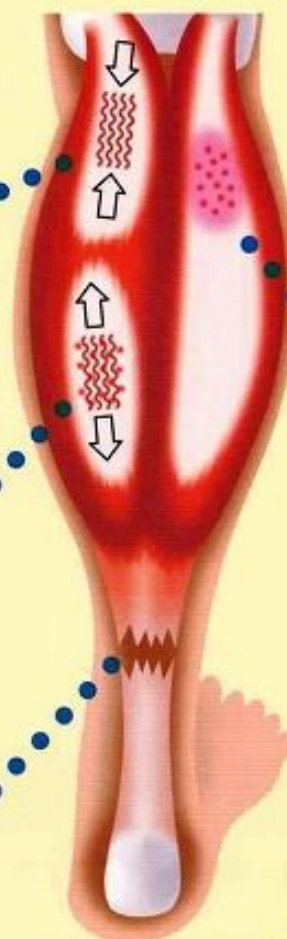
筋・腱断裂



筋肉に外力が加わったもの

筋挫傷

強力な外力で叩かれて
筋肉内に出血します



筋肉のケガには
いろいろな種類が
あります。

●肉離れの起こり方●

筋力はたがい違いに並んだ筋繊維の束が収縮してかみ合うと発生します。ゴム紐と同じで、伸ばされながら収縮すると最大筋力が発生します。強く収縮した筋肉がそのまま固まってしまった状態がこむら返りです。その筋力に筋繊維が負けたときに「肉離れ」は起こります。まれに、筋肉や腱が完全に切れることがあります。



＜筋の構造＞



筋肉の動きは、かみ合った指が近づいたり、離れたりする状態に似ています。

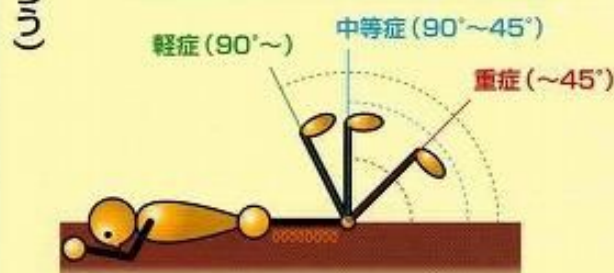
●重症度●

筋肉をストレッチした時の痛みで重症度がわかります(図の角度は目安です)

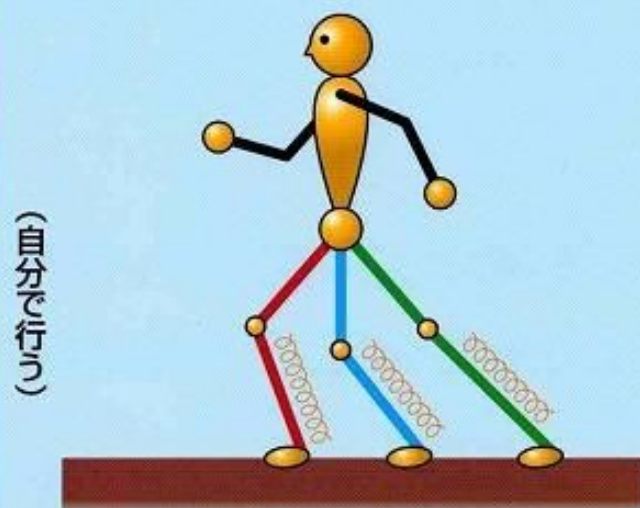
ハムストリング(大腿後面)の場合



大腿四頭筋(大腿前面)の場合



腓腹筋(ふくらはぎ)の場合



- 重症** 膝を曲げてもストレッチで痛む
つま先立ち不可
- 中等症** 膝を曲げていればストレッチ痛が軽い
- 軽症** ストレッチ痛が軽い

●治療●

肉離れは、その重症度により安静、湿布、ぬり薬、内服薬などが必要になりますので、医師の診断を受けてください。マッサージとストレッチは治療にも必要ですが、その予防にも大切なのでしっかりと指導を受けてください。

●スポーツ復帰●

ストレッチ痛がとれて、健側と同じ通常のストレッチ感(伸されている感じ)になるまでジャンプやダッシュは避けるべきでしょう。

本格的にスポーツに取り組んでいる方は、始める前に脚の太さや筋力を測定してもらってください。筋肉のアンバランスは再発の原因になります。



監修
日本整形外科スポーツ医学会広報委員会

協力
京都大学医学部附属病院 整形外科 中川 泰彰