

# スポーツ損傷シリーズ

## 2.足首の捻挫 (足関節捻挫)



監修  
日本整形外科スポーツ医学会広報委員会



制作  
三井製薬株式会社

## 2. 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 ●

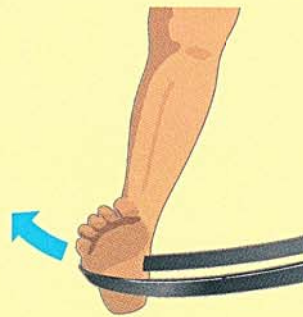
リハビリテーションをきちんとおこなわないでスポーツに復帰しますと、捻挫を繰り返したり、足首に痛みなどの後遺症を残すことがあります。リハビリテーションは三つの段階に分けられます。

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。

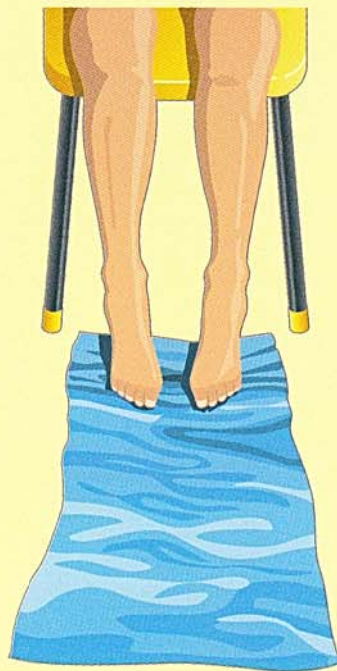
第二段階は、捻挫をしてかたくなった足首を柔らかくし、動きを良くすることと、足首の周囲の筋肉を鍛え、衰えた筋肉の力を取り戻すことが必要です。

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。

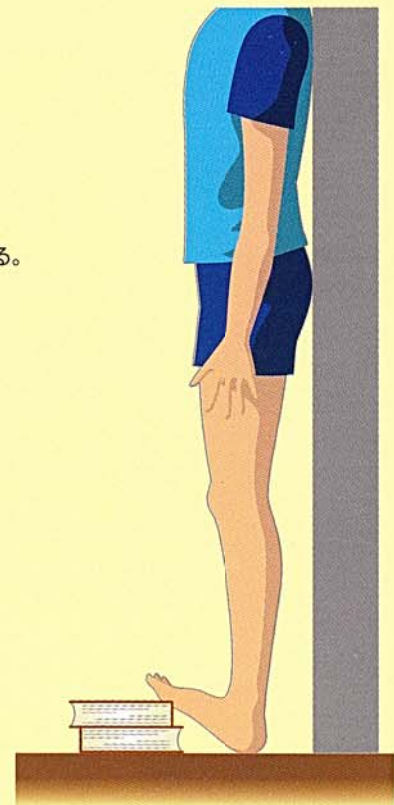
### リハビリテーションの実際（例）



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、つま先を掛けて立つ。背は壁につける。