

# 足首の捻挫 (足関節捻挫)

## 原因

- ・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、クラウンドのくぼみや芝生に足をとられて、足首を捻挫し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。

## 病態

- ・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。  
I度は前距排靭帯の部分損傷、II度は前距腓靭帯の完全損傷、III度は前距腓靭帯、腫腓靭帯の完全損傷と定義されています。

## 診断

- ・足首の捻挫は、多くは足首を内側に捻挫しておこります。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。
- ・受傷後に体重をかけられない、腫れが強い、皮下出血がみられるなどの症状がある場合は注意が必要です。
- ・小児では小さな骨折を伴うものが多く、検査が必要です。

## 治療

- ・I度とII度の捻挫では、R.I.C.E. (Rest: 安静、Ice: 冷却、Compression: 圧迫、Elevation: 拳上) 処置をおこないます。
- ・III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。
- ・ほとんどはバンデージやサポーター、ギブス固定などで済みますが、手術が必要なこともあります。
- ・重度損傷は軟骨損傷を伴っていることも多く、放置すると慢性化するだけでなく変形性足関節症になる恐れもあり、しっかりした治療が必要です。

## 家庭で注意すること

- ・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処置を行います。
- ・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行って、スポーツに復帰します。

監修: 日本整形外科学会スポーツ医学部広報委員会

新潟市急患診療センター (電話025-246-1199)

<http://www.niigata-er.org>