

# 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、ジャンプの着地で誤って人の足の上にのってしまったり、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靱帯がいたむことです。靱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度は前距腓靱帯の部分損傷、II度は前距腓靱帯の完全損傷、III度は前距腓靱帯、踵腓靱帯の完全損傷と定義されています。

### ● 捻挫(靱帯損傷)の程度

I度 → 前距腓靱帯の部分損傷

II度 → 前距腓靱帯の完全損傷

III度 → 前距腓靱帯、踵腓靱帯の完全損傷



## ● 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、足首の外側の靱帯がいたみます。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。

## ●捻挫の治療●

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ソーター、ギプス固定などで治りますが、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。

## ●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と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



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。



不安定板の上で起立するバランス訓練。



ゴムチューブを足に掛け、横に引っ張る。

監修



一般社団法人  
日本スポーツ整形外科学会

制作



三笠製薬株式会社