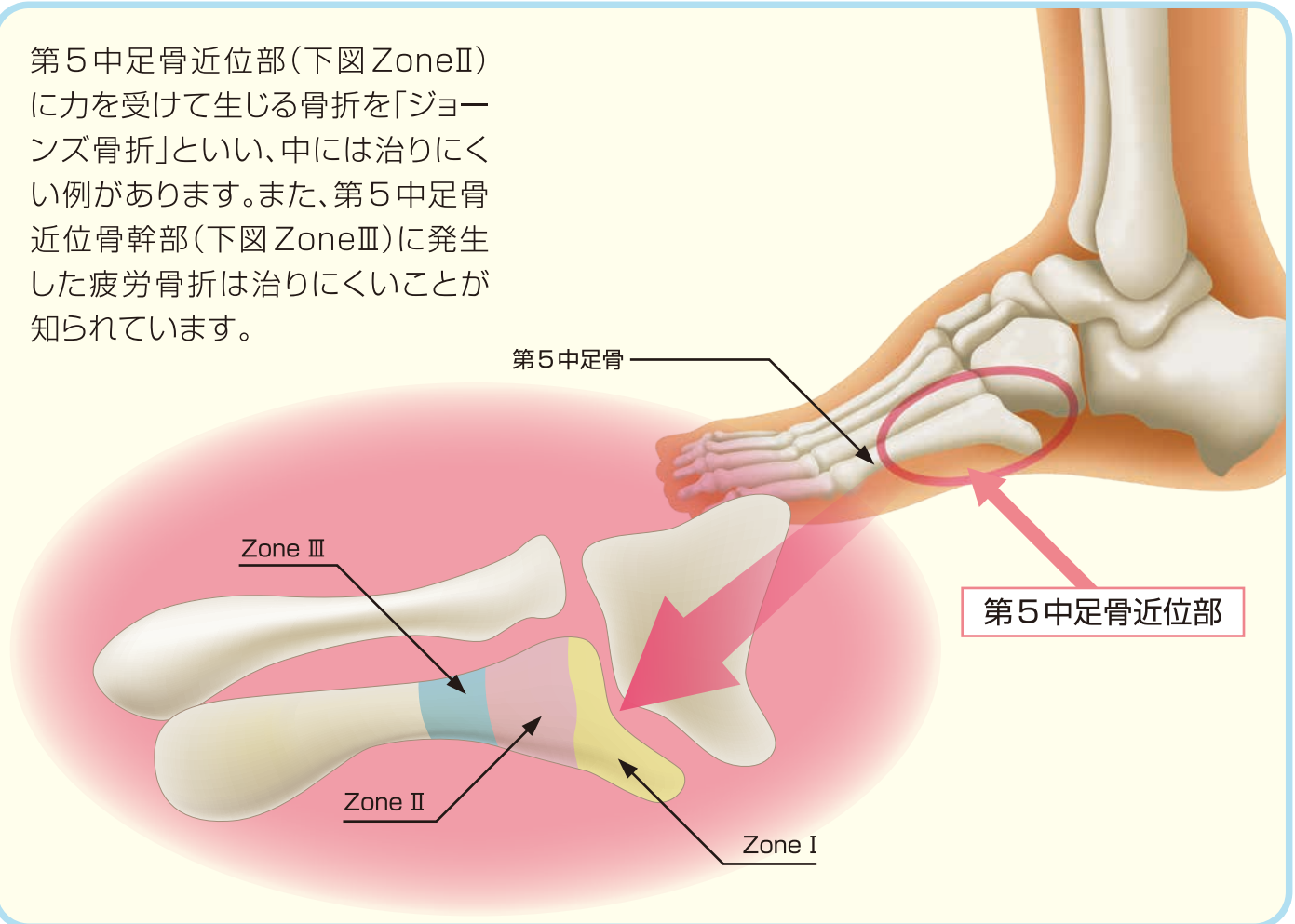


# 27. ジョーンズ骨折

(第5中足骨近位骨幹部疲労骨折を含めて)

## ● 特徴 ●

第5中足骨近位部(下図 ZoneⅡ)に力を受けて生じる骨折を「ジョーンズ骨折」といい、中には治りにくい例があります。また、第5中足骨近位骨幹部(下図 ZoneⅢ)に発生した疲労骨折は治りにくいことが知られています。



## ● 発症 ●

ジョーンズ骨折は、足関節を底屈した状態で前足部に内向きの力が加わり生じます。第5中足骨近位骨幹部疲労骨折はオーバーユースにより足の甲の外側に徐々に違和感などが生じた後に、方向転換でステップしたときに痛みが生じることが一般的です。

ジョーンズ骨折や  
第5中足骨疲労骨折に  
おける痛みの部位



## ● 診断 ●

X線撮影を行い骨折の部位や骨折の状態をみて診断します。MRI検査などを行う場合もあります。



第5中足骨近位骨幹部疲労骨折例

## ● 治療・スポーツ復帰 ●

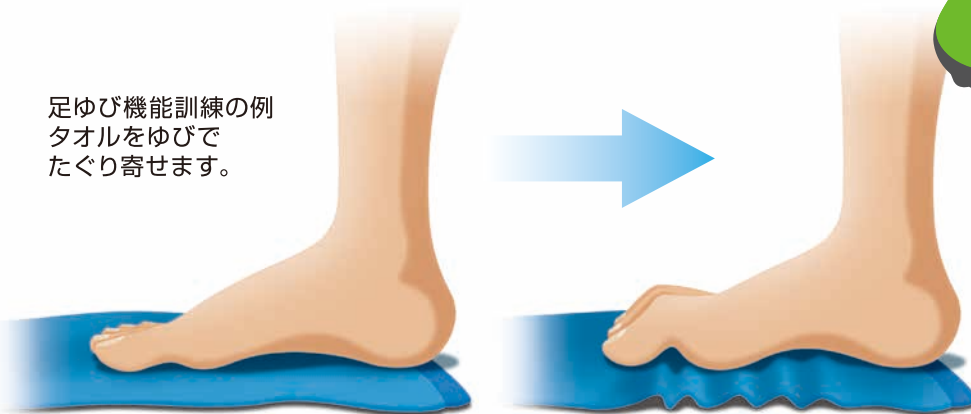
ギプス固定などの治療を行う場合もありますが、骨折が治りにくいと判断される場合や高い活動性が求められる選手の疲労骨折例ではスポーツ復帰までの期間などを考慮し、髄内釘などによる手術を行う必要があることがほとんどです。スポーツ復帰に向けて、足関節や足ゆびの機能訓練を行います。

足底板を用いて足アーチを支える工夫を行うこともあります。

足底板を作成し、靴の中に挿入します。



足ゆび機能訓練の例  
タオルをゆびで  
たぐり寄せます。



注) 同じ第5中足骨骨折でも、単に足をひねった時の骨折と比べて、折れる部位、治療方法、治る過程などが異なります。必ず整形外科医による診断と治療を受けましょう。

監修



一般社団法人

日本スポーツ整形外科学会

制作



三井製薬株式会社