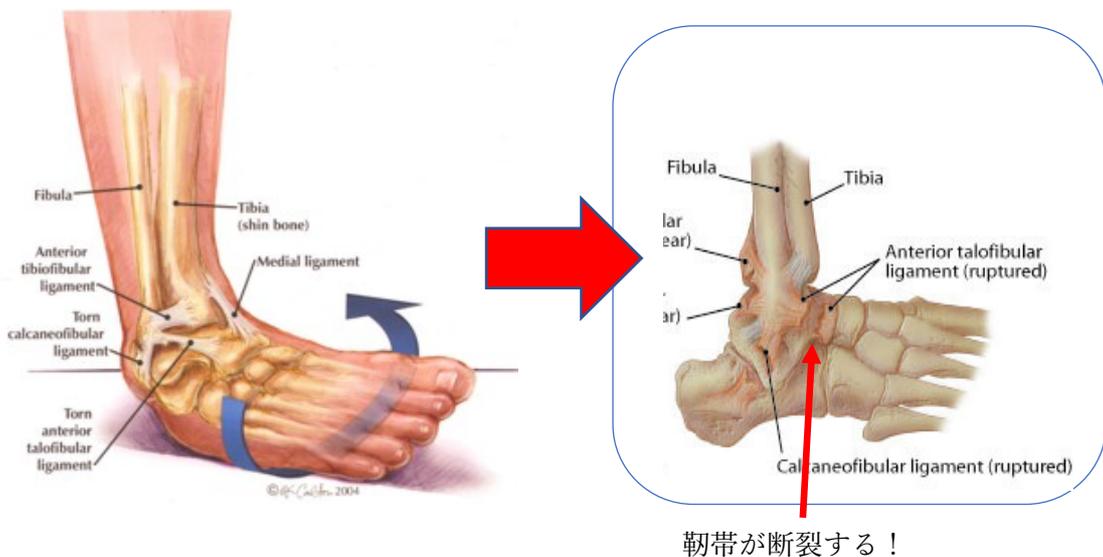


## 足関節捻挫

### ・捻挫とは？

医学大辞典には『外力により関節に生理的範囲を超える運動が強制され、関節包、靭帯などの関節支持組織に断裂を生じるが、関節面の相対関係が保たれているもの』と定義されています。

簡単に言えば『靭帯損傷』です。もし骨が折れていたら『骨折』になります。



### ・好発する年齢は？

足関節捻挫は小児から高齢者まで様々な年齢で発生します。

若田接骨院では3歳～90歳という幅広い範囲の捻挫を治療した経験があります。

### ・どうやって捻る？

日常生活動作で足首を捻る、激しいスポーツ活動をしていて捻るなど、どんな状況でも捻挫は起こります。

ほとんどの方は足の甲が地面に向き、つま先が内側になるように捻ります。

これを内返し捻挫と呼びます。足関節捻挫発生の90%は内返し捻挫です。

残りの10%は外返し損傷になります。(内返しとは反対側に足首が強制されます。)

## ・どういう症状になるの？

内返し捻挫の多くは、足首の外側（外くるぶし）の靭帯を損傷します。損傷によって靭帯から出血が起こり、外くるぶし周辺が腫れてきます。もちろん体重をかけると患部（靭帯が損傷した場所）が痛みます。ケガをしてから時間が経過すると腫れはどんどんひどくなってきます。それにより痛みも増してきます。そうなる前に早めの来院をお勧めします。初期処置が適切であれば腫れや痛みを最小限に抑えることができます。

## ・どうやって靭帯損傷って評価するの？

若田接骨院では超音波観察装置（Xario 200 | 超音波観察装置 | キヤノンメディカルシステムズ）を用いて詳細に患部を観察しております。細かな靭帯損傷も見逃すことはありません。レントゲンは骨しか写し出しますが、超音波観察装置では生体内すべての組織を映し出すので靭帯以外の損傷が見つかることも多々あります。靭帯以外の損傷とは骨折です。



足首の靭帯損傷



## ・治療はどうやって行うの？

若田接骨院が最も大切にしていることは『固定』です。損傷した靭帯の場所・損傷具合などを考慮して固定の強度を決定します。軽ければテーピング、損傷が重度であればギプスを巻きます。

適切な固定を行うことで早く日常生活に復帰することができます。

特にスポーツをしている学生にとって適切な固定は、競技復帰を早期に実現してくれるために必要不可欠なことになります。

治療は固定だけではありません。固定中にもすべきことはたくさんあります。腫れ、痛み、可動域の管理などを固定期間中も行います。それによって固定除去後早期に次のリハビリテーションに進められるからです。

**炎症期**

**エコーで 固定方法・固定期間 を初期評価!**

**I 度損傷**

**患部圧迫**

**包帯固定**

内・外果下方の三角形の裏が出来るだけ小さくすると固定力が強くなる。

**テーピング**

**II ~ III 度**

**U字固定**

**キャスト固定**

**モデリングのポイント!**

- ① 足関節背屈位を保持
- ② 母指球を使って足底アーチを形成

若田接骨院では近藤代表が共同代表を務める一般社団法人ロコモベイングループが推奨する固定を行っております。

## ・どれくらいの期間で治療が終わるの？

損傷具合によって大きく変わります。

靭帯損傷の程度が軽ければ2~3週間、中等度なら4~6週間、重度であれば7~10週間程度かかります。

若田接骨院ではインフォームドコンセントを心がけ、患者様が不安にならないような環境に努めて参ります。



靭帯損傷は治療すれば必ず良くなります。治療しなければ、損傷した靭帯は緩くなり日常生活にも痛みが残り、すぐに捻りやすくなってしまいます。

若田接骨院には年間 100 例以上の足関節捻挫（靭帯損傷）の患者さんが来院されます。

自信を持って評価・治療を行っております。

足関節捻挫をしたら若田接骨院にお越しくださいませ。