

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。



今回は、『^{あしかんせつねんざ}足関節捻挫』について説明します。

足関節捻挫

強制的に足首を捻って、^{かんせつぼう}関節包や靭帯が損傷
骨折・脱臼を伴わないもの
多くは足部の内がえし捻挫が多い。



症状は
・外くるぶし周りの腫れ
や熱感、発赤(赤らむ)
・足首の痛み
⇒特に足首を動かした
時や体重をかけた時

捻挫はくせになりやすい？

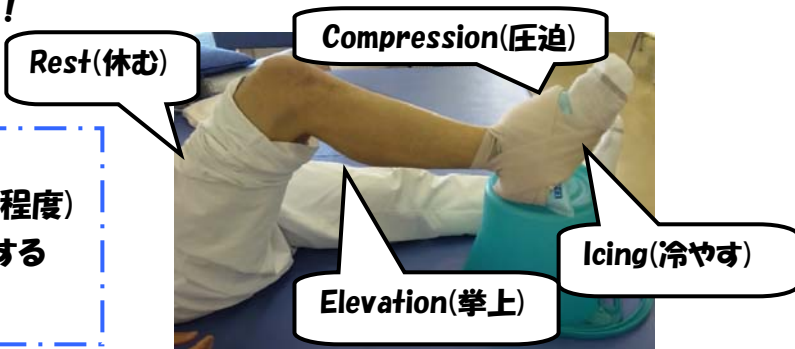
⇒ 繰り返し捻ることによって、靭帯の完全回復されない^{ちんきゅうせい}(陈旧性損傷)
足首の不安定が増して、再発しやすい！
さらに、軟骨損傷や足首周りの筋肉が痛くないやすくなる。

つまり..

足関節捻挫を起こした時にはしっかりと治す！！
(特に初めて捻った時)

⇒ R. I. C. E処理をすぐに行う！！

- R: Rest(休む): 無理に動かない
- I: Icing(冷やす): 15~20分(感覚がなくなる程度)
- C: Compression(圧迫): 痛い(腫れる)場所を圧迫する
- E: Elevation(挙上): 心臓より高く挙げる



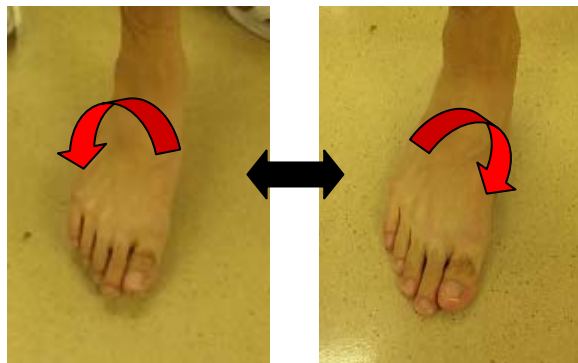
R.I.C.E 処理の写真

じゃ一何をすればいいの？

⇒ 足首の周りの筋肉を鍛えて、足首の動きを良くする！！

予防体操

立って体が傾かないように
行うといいですよ。



上図のように割り箸(タオル等)を足裏に その状態で、足首を左右に転がしましょう。
入れます。(人差し指からかかとまで)
※上図は足上に置いてあります。

※捻挫を起こした時には、靭帯以外に骨・軟骨が損傷され
ている可能性があります。
そのため、受傷の際には病院に診てもらって下さい。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL: 042-450-0661 HP: <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。