

あしかんせつねんざ  
今回は、『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、<sup>かんせつほう</sup>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

捻挫はくせになしやすい?

⇒ 繰り返し捻ることによって、靭帯の完全回復されない<sup>ちんきゅうせい</sup>(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)

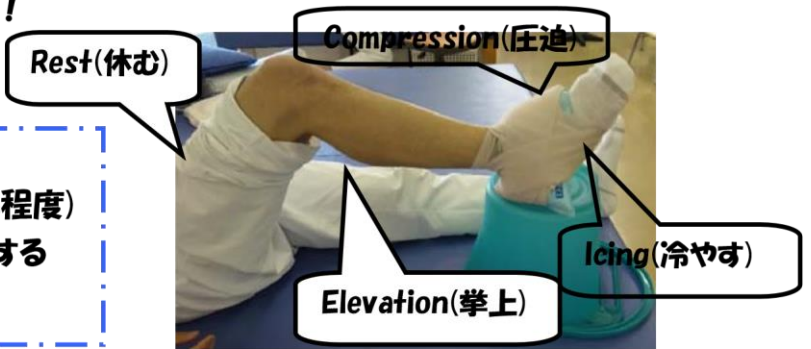
⇒ R. I. C. E処理をすぐに行う!!

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

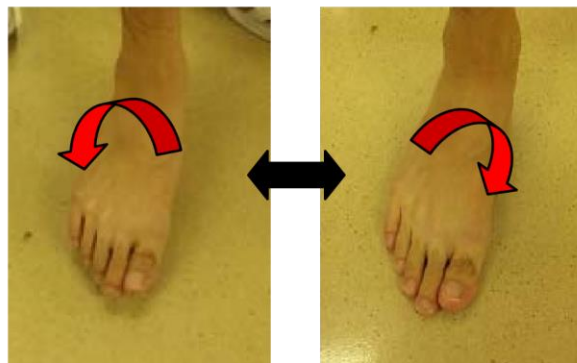


R.I.C.E 処理の写真

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。