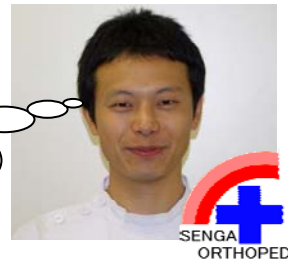


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋<sup>やすひろ</sup>」です。



# 『ジョーンズ骨折』を知っていますか？

どこかで聞いたことがある・・・？

サッカーは治すまで我慢・・・

## ジョーンズ(Jones)骨折

ちゅうとくこつきん い こっかんぶひろうこっせつ

別名: 第5中足骨近位骨幹部疲労骨折

⇒ 体重をかけた時や切り返し動作の時に足の小指側に痛みが生じる。

難しい名前・・・

### 足の図



アジアカップで香川選手もケガしてしまった・・・



骨折が治るまで時間がかかる！  
血行が悪いので・・・

### どうして、骨折するの？

- ・ 足を踏まれてしまう
- ・ 足を捻<sup>ひね</sup>ったり、つまずいてしまう
- ・ **足の外側に体重がかかる**  
⇒ 特にステップや切り返し動作時



### じゃーどうしよう？

- ・ 足首を柔らかくする！
- ・ 足首の筋力を強化する！

### 『足首のストレッチ』



足の裏(土踏まずの後ろあたり)にタオルを入れます。



タオルを踏みながら膝を曲げていきます。

### 『足首の筋力強化』・ひらめ筋



膝を曲げたまま、かかとを挙げます。(何回出来るかな?) つま先をあげたまま、小指側に動かします。

@スポーツ整形外科  
足の疲労骨折は様々な場所でおこるのだ・・・  
体重のかけ方によって防げるのではないかな？

### 予防できると思います！

### 『スクワット(脚を開く体操)』



立った姿勢で膝をゆっくと曲げていきます。

※この時に床から親指が離れないように行いましょう！  
・短腓骨筋



膝を外側に向けます。そして、そのままゆっくと膝を伸ばしていきます。



疲労骨折は早期発見が重要です。痛みがある時はすぐに病院に行きましょう！！

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。