

# 『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・・・？

## 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

小指

ここが痛い！

@スポーツ整形外科

足の疲労骨折は様々な  
場所で起こるのだ・・・

アジアカップで香川選手  
もケガしてしまった・・・



@YAHOO! 画像

早く復帰して活躍し  
てほしいですね！

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

体重のかけ方によって防げるのではないか？

**予防できると思います！**

じゃーどうしよう？

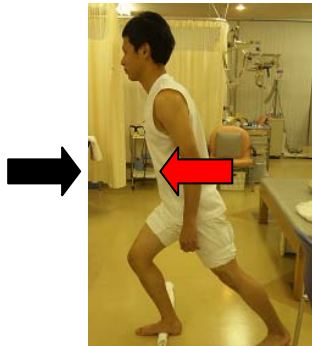
- ・ 足首を柔らかくする！
- ・ 足首の筋力を強化する！

『足首のストレッチ』

『スクワット(脚を開く体操)』



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。



立った姿勢で膝をゆっくと曲げていきます。



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。

『足首の筋力強化』・ひらめ筋



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！！

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。

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。