

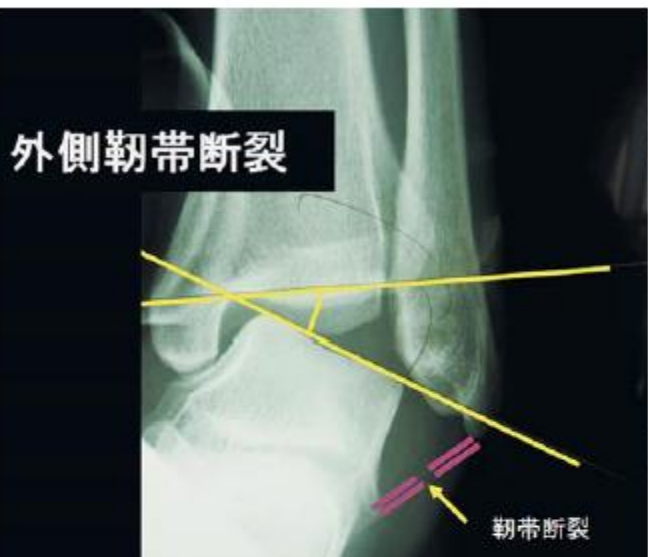


ヘルス&ケア

① 足関節捻挫

足関節捻挫はスポーツ活動 中のごく軽いもので、腫れも中の怪我で最も多く発生します。野球でベースを勢いよく回った後、急いで戻ろうとした時、サッカーやバドミントン、テニスで急に踏み込んだ時、バスケットボールやバレーボールでジャンプの着地時に人の足の上に乗った時などに、足首を内側に捻り怪我をします。内反捻挫といいますが、その程度はさまざまで、「瞬間捻挫」というような、ごくごく軽いもので、腫れも少なくテーピングをすれば、すぐにでも復帰できることもあります。しかし痛みがひどく、怪我したときはしばらく動けず、足を付いて歩けないこともあります。

そんな時は、ただちにRICE(安静、アイス、圧迫、挙上)処置を行ってください。痛みがひどければ、骨折の有無を確認するため、レントゲン検査が必要です。ただし骨折がないと捻挫として軽く考えがちですが、決して安心してはいけません。足をつけないほどであれば、靭帯の断裂が疑われます。図は足首に外側からストレスをかけたレントゲンです。靭帯が断裂しているのが外側が大きい



外側が大きい

腫れと痛みとるだけだと「癖」に

く開いています。怪我をした瞬間はこのように大きく関節がずれていたのです。腫れと痛みをとるだけの治療で靭帯を直す治療をしないと関節に痛みが残ります。そうすると捻挫癖となります。最初は捻挫をすると外側が腫れて痛みますが、繰り返ししていつか捻挫で痛む場所が違ってきます。外側はあまり痛くないのに、内側の痛みがひどくなります。そのうち「詰まった」感じになり踏み込みにくくなります。これは靭帯が効いていないと内側の骨同士がぶつかるためです。昔は「たかが捻挫にギプスはとんでもない」と指導者からは受け入れられていませんでした。その後テーピングでの固定で復帰が早くなりましたが、やはり捻挫癖が取れない選手がいることがわかり、一時は手術治療が進められた時期があります。怪我の程度に応じた適切な治療がよいのですが、今でも、なかなか普及しません。

次回はRICE処置と、靭帯の治療について述べます
(稲波脊椎・関節病院 内山英司副院長)
<http://www.iwai.com/inanami-sekitsu/>