



ヘルス&ケア

② 足関節捻挫の治療と予防

前回、急性期治療で推奨した「RICE」処置を説明します。Rは「Rest」です。訳せば安静です。テープで簡易の固定でも構いませんが、足を床に付けられるよう、直角に固定します。Iは「Ice ing」です。氷で冷やすことです。融けかかった氷で冷やします。15分冷やし、45分したらまた15分冷やすことを翌日まで繰り返します。冷蔵

車の水を直接当てると冷たすぎて皮膚を傷めるので注意してください。Cは「Compression」で圧迫です。靭帯が断裂すると出血し、腫れも起こります。腫れや出血は炎症を強く起こし治療の妨げになります。圧迫で腫れを最小にします。ただし、強く圧迫すると痺れが出るので注意しましょう。Eは「Elevation」で挙上です。



血液は筋肉がポンプとなり心臓に戻りますが、怪我をするとポンプ機能が低下するので、むくみやすくなくなります。心臓よりやや高めに足を挙げるとむくみにくくなります。

RICEにより受傷後の腫れが少なければ、足関節の運動制限が少なくなり、痛みも軽くなります。しかし、これはあくま

急性期は「安静・冷却・圧迫・挙上」

で急性期治療です。靭帯の断裂がある場合はさらに治療が必要です。関節の開き（脛骨と距骨の角度）が10度以上で歩行困難であれば、靭帯断裂の治療が必要です。その場合は2週間ギプス固定が行われます。ギプス固定をすると、痛みが軽減し足をつけて歩けるようになります。その後は装具を装着して4週間過ごします。治療効果は90%以上で安定性が戻ります。

靭帯の治療をしなかった経過は、捻挫癖がつき、徐々に内側が痛くなります。骨棘といって、余計な骨ができ、動きが悪くなります。特に中学生や高校生時代に靭帯断裂を放置してスポーツを続けると4〜5年で変形性関節症となり、運動を断念する事態を招きかねません。既に捻挫癖のある人は、足を外に返す腓骨筋の強化、タオルギャザーで足趾の筋力強化による地面の接地感を高めること。運動時には適切な足関節装具を使用することで、予防します。テニスの錦織選手も装具を装着して活躍しています。

（稲波脊椎・関節病院 内山英司副院長）

<http://www.iwai.c>

om/inanami-sekitsui/