

スポーツでの怪我の治療



ヘルス&ケア

④ アキレス腱断裂

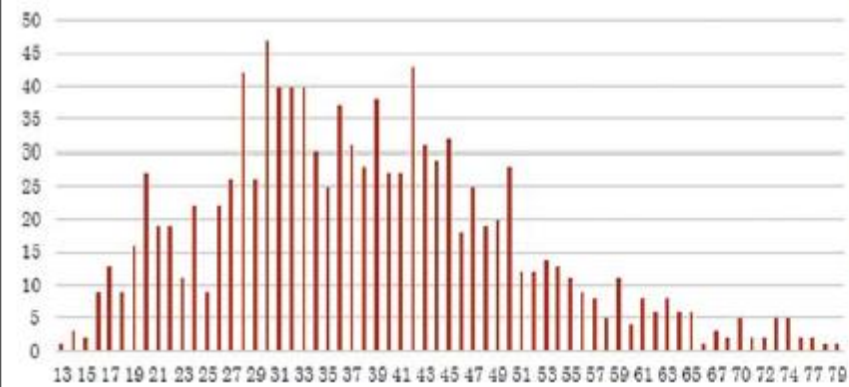
バレエボールやバスケットボールでのジャンプ、サッカーでの急なタックル、バドミントンやテニスで踏み込んだ時に、ふくらはぎの筋肉を急激に伸ばすとアキレス腱断裂が生じやすくなります。剣道の後ろ足の受傷も典型的です。年齢は中高年に多いとい

断裂音を周囲の人が聞き取

れることもありま
す。痛みはあまり強
くないことが多く、
歩行は可能なことが
ほとんどです。ただ
し「つま先立ち」が
できません。筋肉の
近くで切れると腫れ
と痛みが強くなり、肉離
れと間違われること
があるので、注意が
必要です。

治療はギプスで治す
方法と手術で治す
方法があります。ど
のような治療でもア
キレス腱は高率につ
ながることが知られ
ています。ただし手
術治療の方が、再断

手術年齢分布(2000~2014 1097例)



運動前に十分なウォーミングアップ

裂が少ないといわれています。腱が連続しても筋力の回復に差が出るので、最近では新しい手術方法が開発されています。ギプスで治す方法は入院の必要がなく、きずも残らないのですが、松葉杖の使用期間が6週間と長く、筋肉の回復が遅れます。また最近では長期の固定は深部静脈血栓症(エコノミー症候群)の発生が報告され、重大な合併症を起こすことが知られてきています。ごくまれな合併症ですが、長期の固定を必要とする保存治療は見直されています。

私が提唱している内山式手術方法では、手術後5日で松葉杖が不要となり、手術後12日で装具を装着し足首の関節運動を開始できます。そのため筋肉の回復も良好で、早期の復帰が可能です。

久しぶりの運動で十分なウォーミングアップせずに以前のように急な動作をすると断裂の危険性が高まります。予防はふくらはぎのストレッチングを欠かさず、筋肉の柔軟性を維持することです。

(稲波春椎・関節病院 内山英司副院長)

<http://www.iwai.c>

om/inanami-sekitsu/