

足の捻挫

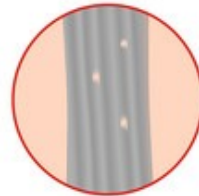
足の捻挫とは？

足の捻挫は、関節に許容範囲を超えた無理な力がかかることによって、足首の靭帯などの組織を痛めてしまうことです。足関節は構造上、外側より内側に大きく動くため、内返し（土踏まずの内側が上を向く形）になって捻挫することが多いです。受傷後に腫れや皮下出血がみられる場合は注意が必要です。

靭帯の損傷程度によって、捻挫の程度を三つに分けています。

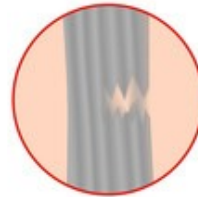
I 度捻挫

- 靭帯の微細損傷や軽度の圧痛、歩行は可能



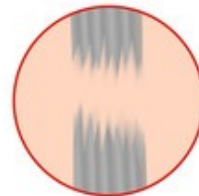
II 度捻挫

- 靭帯の部分断裂で圧痛、歩行は可能だが痛みがある



III 度捻挫

- 完全な靭帯断裂、歩行にサポートが必要



足の捻挫の主な原因とは？

- 運動やスポーツ中の接触（例：ラグビーなどのタックルなど）ジャンプの着地の失敗
- 足関節の不安定性
- 足に合っていない靴の使用
- 階段の踏み外し



3段階による治療

第1段階：RICE 処置 (安静, 冷却, 圧迫、拳上)

第2段階：関節の可動域の回復、靭帯や腱の強化と柔軟性の向上

第3段階：競技復帰に向けての実践練習

損傷の程度に応じて1～2週間程の足関節ギブス固定が必要になってきます。



安静にすること



Ice packs

患部の冷却



Compress

適度な患部の圧迫



Elevate

患部を心臓より高く挙げること

予防と対策

- 関節の動きの不安定性や筋肉・腱の強さを評価・診断
- オーソーテック（インソール・足底板）の処方
- 足にあった靴の処方
- 保存療法
- 運動療法