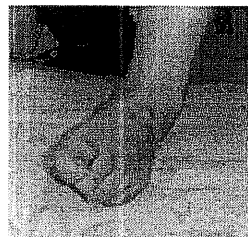


リハビリニュース NO.27

～足の捻挫について～

捻挫の発生は、主に足首を内側に捻る（内反）場合と外側に捻る（外反）場合に分けられ、そのほとんどが足首を内側に捻った場合により起こります。



内反

代表的な症状

- ①外、内くるぶし周囲から足の甲にかけての内出血や腫れ
- ②外、内くるぶし周囲の熱感や痛み
- ③足首の可動範囲の低下と運動時の痛み
- ④荷重時・歩行時痛
- ⑤歩行障害



外反

捻挫における組織損傷の程度による分類

- I度（軽度損傷）…靭帯が伸び、傷ついた状態。
- II度（中程度損傷）…多くは、靭帯の部分断裂。
- III度（重度損傷）…靭帯の完全断裂。

合併症

内反・外反捻挫共に、受傷時に強い牽引力が加わるため、靭帯が付着している骨が剥離する剥離骨折が起こることがあります。

治療法

- ・運動療法
- ・物理療法
- ・テーピングや、サポーターによる固定
- ・内服薬や、湿布剤の処方

運動療法

- ①応急処置⇒RICE 処置（リハビリニュース NO8）を行います。
- ②足趾の自動運動⇒末梢循環・足趾機能改善が目的
- ③足部の関節可動域訓練⇒関節の動きや、筋肉の柔軟性獲得が目的
- ④足関節や足趾の自動・抵抗運動
⇒足関節・足趾周囲の筋力向上や足関節の安定化を図ることが目的
- ⑤荷重や歩き方の指導⇒間違っただ足への荷重や歩き方を修正し、正しい運動を習得することが目的

足関節捻挫は初期の応急処置を適切に行うことにより、回復が促進されます。また、捻挫により靭帯が損傷すると、治療により痛みは消失しますが、伸びてしまった靭帯は元に戻ることはなく、関節に緩みが生じてしまいます。この緩みが再発に繋がる原因となってしまうため、足首周りの筋力を高め、緩んでしまった関節を保護し、再発を防ぎましょう。