

# リハビリニュースNo.57

## ～アキレス腱炎・断裂について～

アキレス腱炎は、スポーツなどにより腱に過度の負担がかかり、その負担が繰り返されることにより起こりやすいといわれています。アキレス腱断裂はジャンプ動作、踏み込み動作など下腿三頭筋を急激に発揮した時に断裂する。一般的に中高年に好発するといわれていますが、スポーツ活動の盛んな20歳代も多い。

### 《主な原因》

#### 【アキレス腱炎】

- ・アキレス腱への負荷の増大とその頻度の過大に加え腱の変性、下腿三頭筋の筋力および柔軟性の低下、回内足変形などが原因といわれています。

#### 【アキレス腱断裂】

- ・スポーツでのジャンプ・着地、ダッシュ、ターンによる瞬間的なアキレス腱への負荷が原因といわれています。

### 《特徴・症状》

#### 【アキレス腱炎】

- ・安静時よりも運動時に疼痛が強いが、疼痛があるにも関わらず運動を続けると、疼痛が軽減してくる特徴があります。また、疼痛の強い例では腫脹や軋轢音があります。

#### 【アキレス腱断裂】

- ・大部分の例がバットで叩かれた、ボールがぶつかった、ブチっと音がしたなどの自覚症状を有することが特徴で、疼痛や圧痛がある場合とない場合があります。また歩行可能や、つま先立ち不可や腱の陥凹があります。

### 《治療法》

アキレス腱炎では保存療法が原則です。炎症の度合いにより安静期間があり、安静が必要な場合、テーピングや足部の固定装具を使用し、腓腹筋が弛緩しやすい肢位（足関節底屈位、膝関節屈曲位）にすることで腱への負担を軽減させます。アキレス腱の状態に合わせ腓腹筋やヒラメ筋のストレッチを行います。また、スポーツ復帰する場合は症状に合わせ、ウォーミングアップやクーリングダウン、トレーニング終了後のアイシングを行います。アキレス腱断裂は保存療法では即日治療が開始可能ですが、再断裂率がやや高いことや保護期間が1.5倍かかることから、競技者では手術療法が勧められます。手術後から足指や膝関節の運動を開始し、足関節のストレッチや筋力向上運動を徐々に行い、競技復帰には患側のみでのつま先立ち可能（受傷後5～6ヶ月）が目安といわれています。また治療の進行は男女差（男性の方が若干早め）や年齢差（45歳以上ではアキレス腱の修復に遅れ）などがあります。

アキレス腱炎は時間が経つと疼痛が軽減してくることもあり軽視されがちだが、そのまま放置していると下腿三頭筋の柔軟性低下や筋力低下につながることもあるため、早期に受診・治療が必要です。アキレス腱断裂の再断裂は受傷後2～3カ月間（固定除去後1ヶ月以内）に集中しているため要注意期間といわれています。

