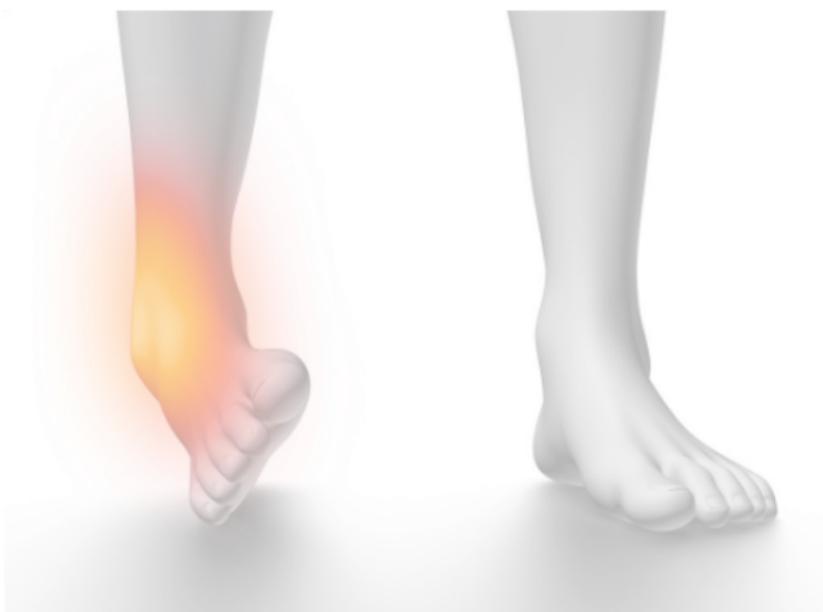


足首（足関節）の捻挫を 受傷された患者様へ



捻挫とは

捻挫は、日常生活やスポーツの中で関節を捻って痛める怪我です。

日常生活への支障が比較的軽度なことが多く、軽視して放置すると慢性的に痛みが残り、繰り返し受傷することもあります。



捻挫の種類

- ・ 内反捻挫
足首を内側に捻った時に受傷
- ・ 外反捻挫
足首を外側に捻った時に受傷



内反捻挫

内反捻挫では、足首の捻りやぐらつきを抑制する役割を持っている**外側靭帯**の損傷が多く、「**捻り + 伸び**」の力が加わり、損傷します。

中でも**前距腓靭帯損傷**が約**40%**を占めます。

※写真参照



慢性足関節不安定症 (Chronic Ankle Instability)

足関節捻挫を繰り返すと、
慢性的に足関節に不安定感が生じます。
一般的に言われる「**捻挫ぐせ**」のことを
指します。

捻挫受傷後の症状は多岐に渡り、
場合によっては**歩行や立つことすら
困難になる**ことがあります。

受傷直後の処置が重要！



リハビリの目的

①受傷後の治癒促進

受傷後は腫脹・熱感などいわゆる

「**炎症**」を引き起こします。

炎症が慢性化すると競技復帰の遅れを引き起こす事もあります。

②機能障害の改善

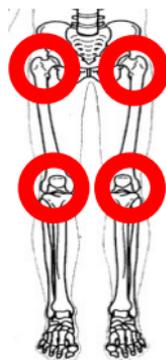
受傷後、足関節周囲の可動域制限や筋力低下などを引き起こす場合が多く、治癒過程に応じた可動域練習や筋力エクササイズが必要になります。

③再発予防

機能低下が生じている足関節のみではなく、隣接する膝関節や股関節にも問題がある事が多いです。
他関節の問題点を改善し、
良好な運動パターンの獲得が重要です。

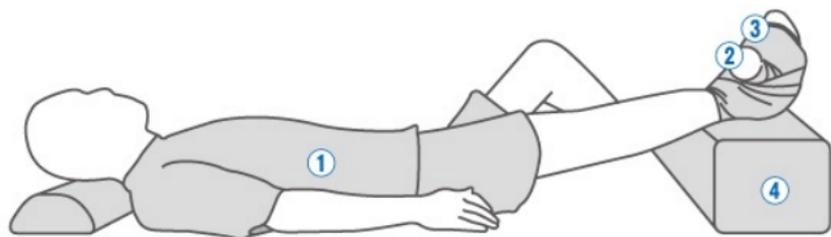
④競技復帰

疼痛や機能障害が改善すると
競技復帰に向け、トレーニングを
開始します。切り返しやジャンプ動作
などダイナミックな動きをリハビリで
取り入れ、徐々に競技復帰を目指します。



受傷後の対処方法 足関節トレーニング紹介

RICE処置



①Rest（安静）

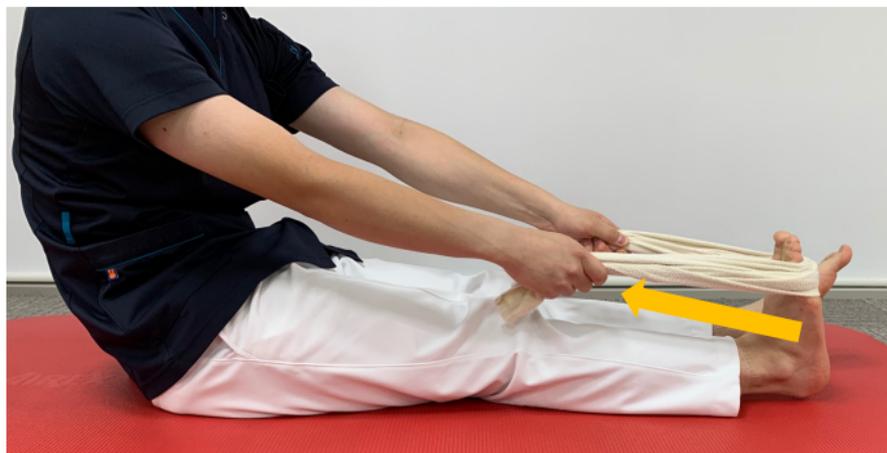
②Icing（冷却）

③Compression（圧迫）

④Elevation（挙上）

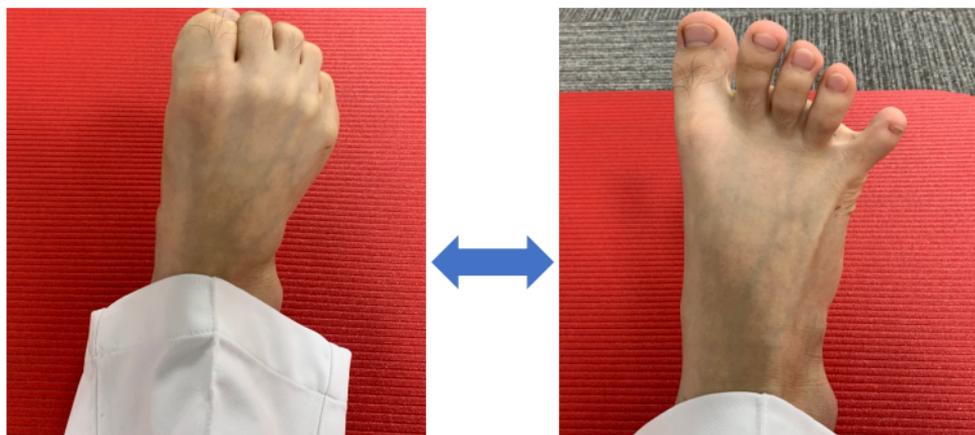
を指し，受傷直後に生じる「炎症」の蔓延を防止するために実施します。

タオルストレッチ



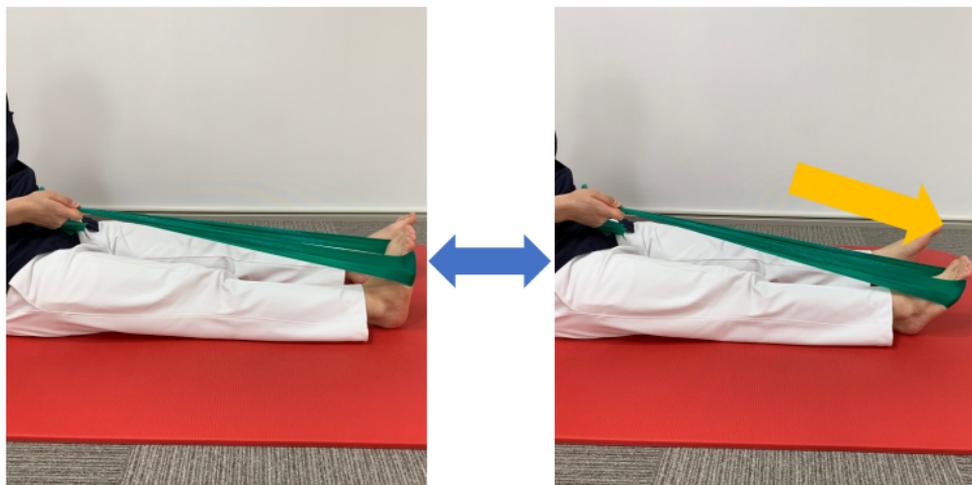
ふくらはぎの柔軟性を改善する
ストレッチです。タオルを足先に
引っ掛け、足関節を反らす方向へ
引きます。1セット20秒～30秒行います。

足趾トレーニング



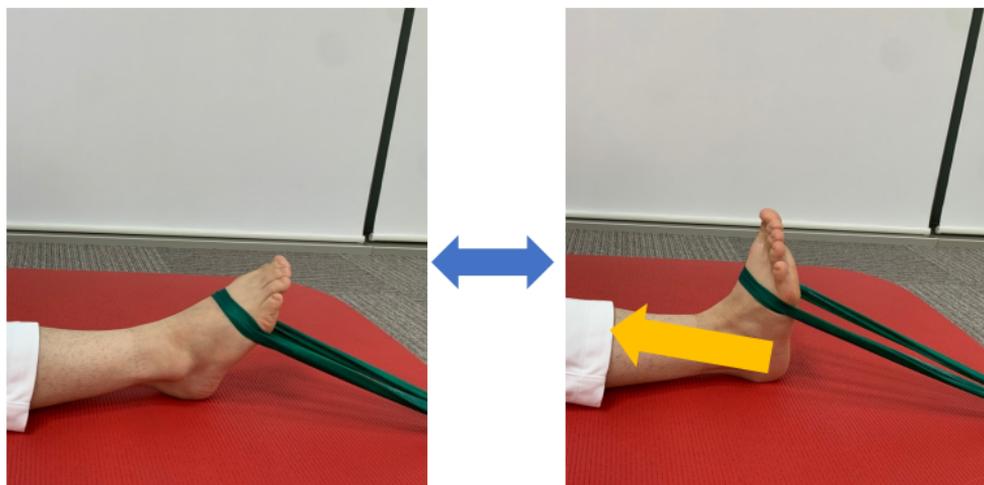
足趾の筋力トレーニングです。
グーパーを連続で繰り返します。
10～15回程度行います。

チューブトレーニング（底屈）



ふくらはぎの筋力トレーニングです。
足関節を反った状態から矢印の
方向へ動かします。10～15回程度行います。

チューブトレーニング（背屈）



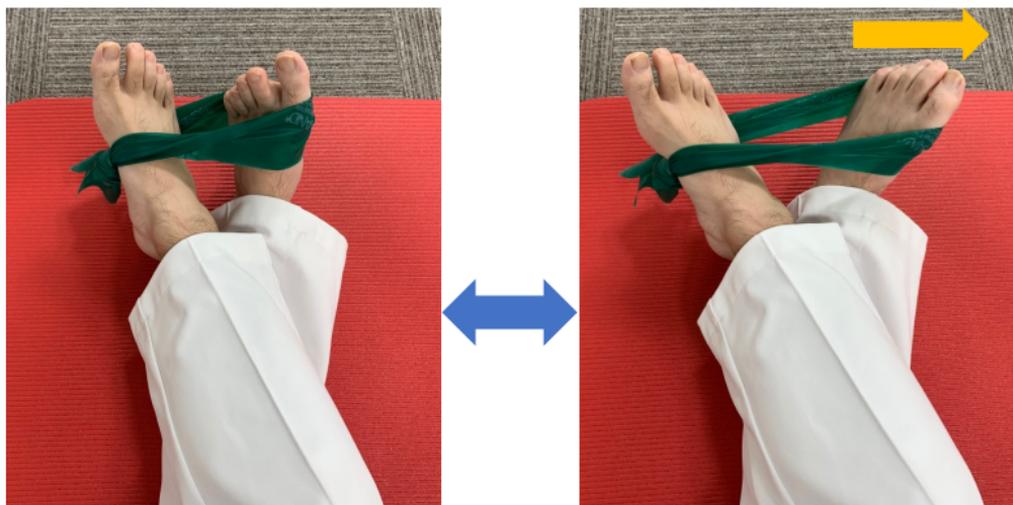
すねの筋力を鍛えるトレーニングです。
足関節を反る方向へ動かします。
10～15回程度行います。

チューブトレーニング（外転）



すねの外側に付く筋肉のトレーニングです。
チューブを足先に巻き付けた状態から、
足先を開く方向に動かします。
10～15回程度行います。

チューブトレーニング（内転）



すねの内側に付く筋肉のトレーニングです。
足をクロスさせた状態でチューブを足先に
巻き付け、足先を閉じる方向に動かします。
10～15回程度行います。

カーフレイズ（踵挙げ）



ふくらはぎのトレーニングです。
踵挙げを連続で繰り返します。
10～15回程度行います。