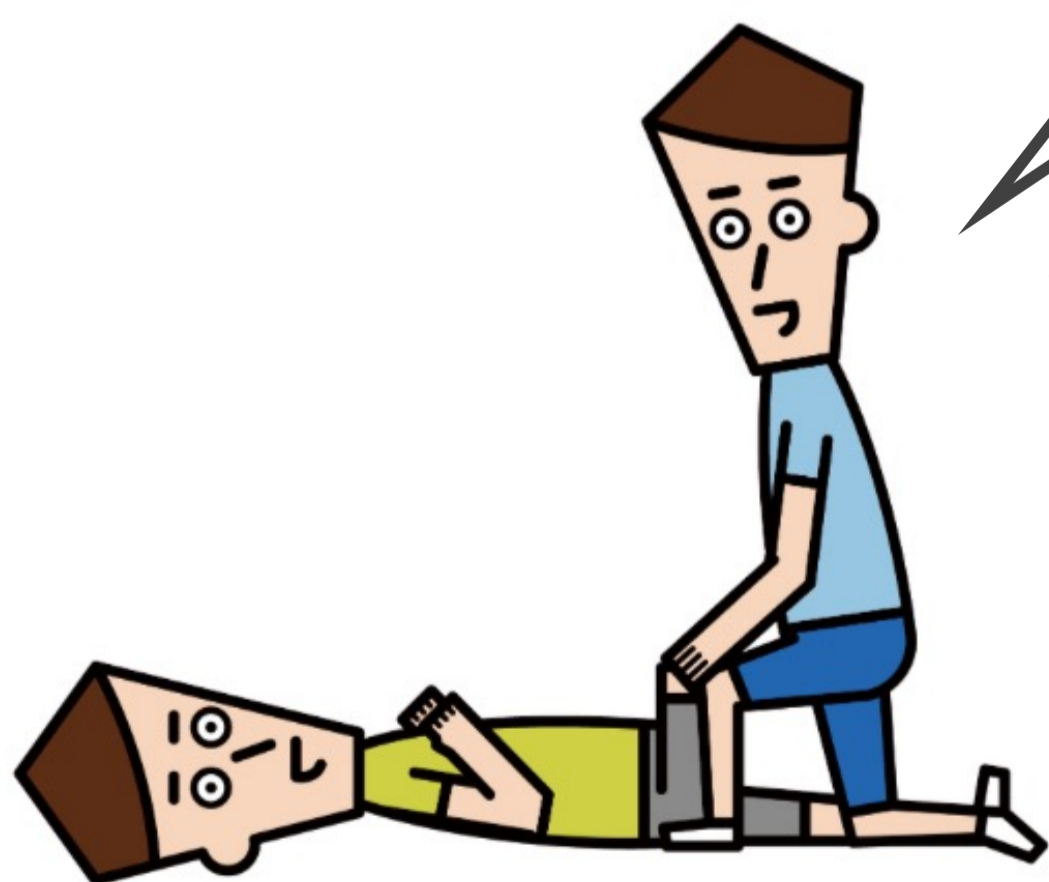


足首（足関節）の捻挫を
受傷された患者様へ
～実践編～

これで君も
完全復活！！



目次

1. 足関節捻挫について … 1



2. 治療方針について … 2



3. リハビリプログラム … 3



– 3-1 前期 … 4~5

– 3-2 中期 … 6~7

– 3-3 後期 … 8~9

4. おわりに … 10



LET'S

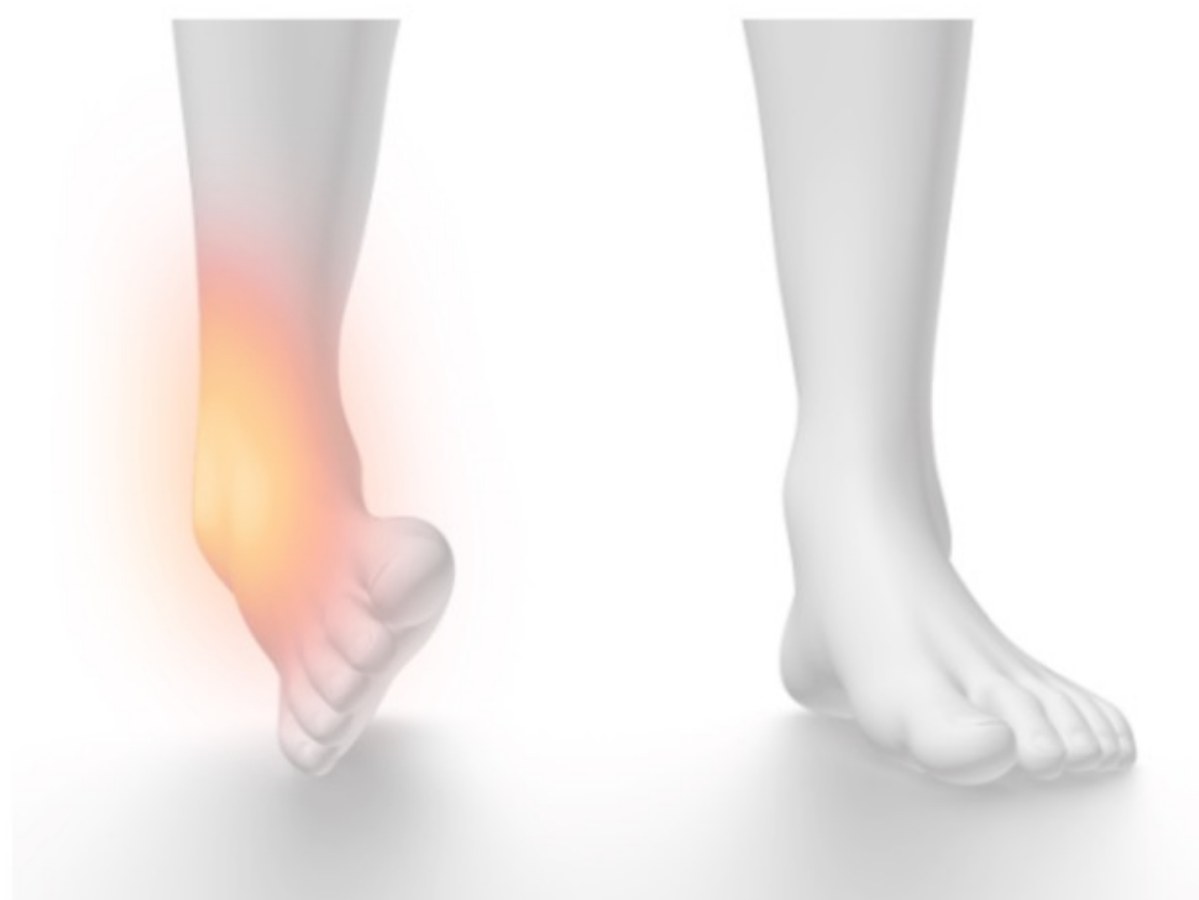
REHABILITATION

1. 足関節捻挫について

➤足関節捻挫とは…

日常生活やスポーツの中で足首を捻って痛める怪我です。捻ることによって靭帯を損傷し、日常生活やスポーツにおけるパフォーマンスへ影響を及ぼします。

足首（足関節）の捻挫を
受傷された患者様へ
～概要編～



さっぽろ西野二股整形外科リハビリテーション科

詳しくは
～概要編～
を見てね！



2. 治療方針について

➤ 医師による診察のもとレントゲンやエコー，場合によってはMRIを用いて重症度などを判定します。

➤ 捻挫の重症度は損傷した**靭帯の種類**や，靭帯の**損傷度合い**により「**Grade 1・2・3**」で分かります。

➤ 復帰（部分的な）までの期間も「**Grade**」毎で異なります。

→ **Grade 1** は … 約 1～2週間

Grade 2 は … 約 3～4週間

Grade 3 は … 約 5～6週間



段階的な
リハビリテーション
が必要

前期

中期

後期



➤ 詳しくは**次のページ**へ！

3. リハビリプログラム

前期

0～1週目

- ✓炎症反応の早期消失
- ✓足関節可動域の左右差をなくす
- ✓足関節筋力の向上

中期

2～3週目

- ✓スクワットやカーフレイズなどの基本動作が左右差なく行える

後期

4～6週目

- ✓サイドホップや切り返し動作などの応用動作を左右差なく行える



＼ 少しずつ競技復帰していこう！ /

前期

- ▶ 炎症や腫れなどの症状をアイシングや圧迫、固定を行い緩和させよう！

〈0～1週目〉

腫れや熱感が強い場合は**RICE処置**！

アイシング



ビニール袋で作るときの注意点

1. 空気をしっかり抜く
2. 凍傷防止のために氷の隙間が無くなる程度、水を入れる

時間：10分間冷却⇒20分間安静×1～2セット

Point：①運動の間に冷やしすぎるとパフォーマンスが落ちるので注意！
②直接、氷は当てずにビニール袋・氷のうなどに入れて冷やす！



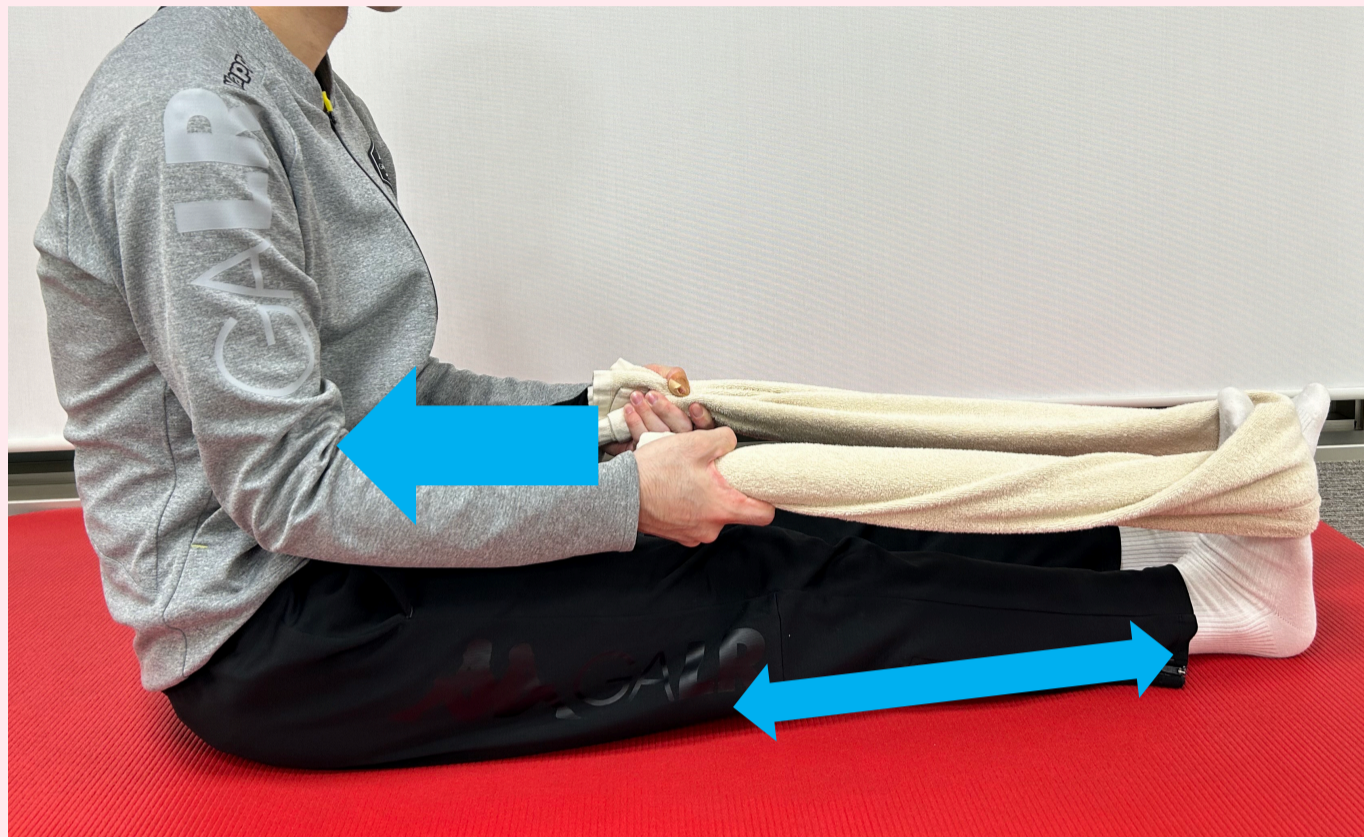
RICE処置の
説明は～**概要編**～を
見てね！

前期

- ▶足関節が固まらないように少しずつ動かそう！
- ▶痛みが出ない範囲で筋力の回復も始めよう！

〈0～1週目〉

ストレッチ1



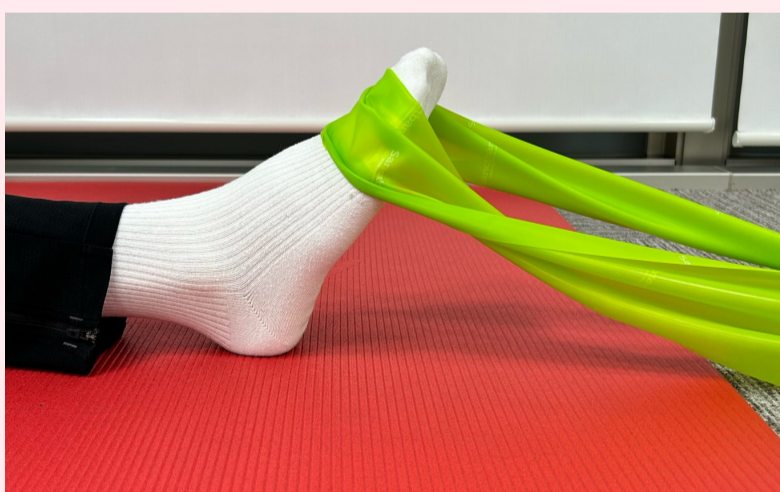
ストレッチ2



- 方法1：タオルをつま先にかけて、自分の方へ引っ張る。
方法2：前足の踵が浮かないようにしながら、前方へ体重をかける。
回数：20～30秒×1～2セット

- Point**：
・つま先をしっかりと上に向ける。
・可動域制限が残ると今後の動作に悪影響が生じる。
※「中期」の動作につなげるため、痛みに応じて体重をかけながら行う。

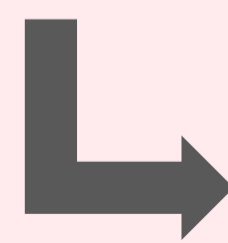
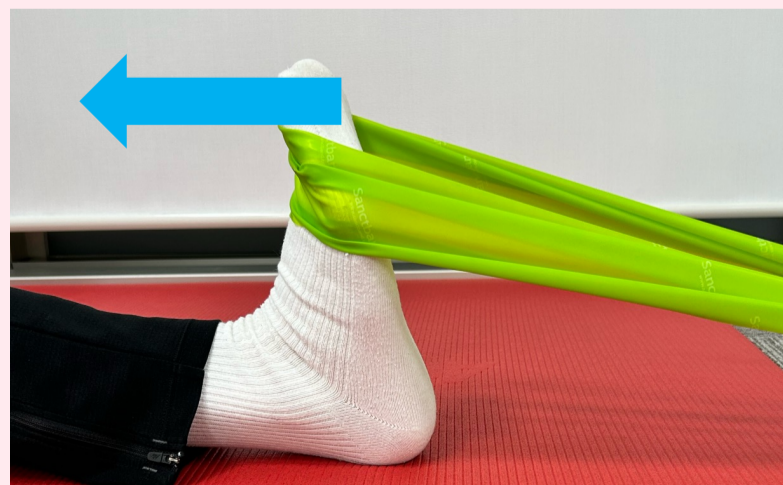
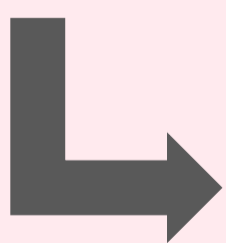
チューブトレーニング



①



②



- 方法：①つま先反らし～つま先を自分の方向に反らすように動かす。
②つま先開き～つま先を外側に開くように動かす。
回数：15～20回×2～3セット

- Point**：この2つのトレーニングで鍛えられるのは、スネの前と外側についている筋肉で、足が内側に捻られそうになった時に抵抗する働きがある。

中期

➤ 足関節の機能だけでなく、
身体全体の機能を高めていこう！

〈2～3週目〉

カーフレイズ（両足⇒片足）



方法：壁に手を付きながら、踵挙げを連続で繰り返します。
回数：10～15回×2～3セット

Point：
・踵をできるだけ高く上げる。
・踵を上げた時に足の裏が内側に向かないようにする。

痛みがある場合は
無理をしない！！

フロントランジ



方法：①立った状態から、前に大きく一步踏み出す。
②出した脚の膝が90度になるまで腰を落とす。
回数：左右交互に10～15回×2～3セット

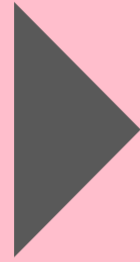
Point：フロントランジはほとんどのスポーツでみられる
踏み込む動作の安定性を獲得するためにとっても重要。

中期

➤ スポーツにおける動作の基本が詰まっているため習得必須！！

〈2～3週目〉

スクワット



方法：①足を肩幅に開く． ②背筋を伸ばしながら腰を落としていく．
回数：10～15回×2～3セット

Point：・ジャンプ・ダッシュ・切り返し・ストップなど，様々の動作の基本となる！
・腰を落としていく時は…
⇒①お尻を引く ②常に腹筋に力を入れ腰を反らしすぎない
③背中を丸めない ④膝がつま先より前に出ないようにする

コンビネーションカーフレイズ



方法：①スクワットの姿勢 ②スクワットの姿勢で踵上げ ③カーフレイズの姿勢
順番…①⇒②⇒③⇒②⇒①
回数：10～15回×1～2セット

Point：・股関節、膝関節、足関節を曲げたり伸ばしたりする
タイミングが大きくずれないようにする。
・この3つの関節が上手く連動することで，パフォーマンスの向上へ！

後期

▶ スポーツでは、繰り返し動作やストップ動作が多いため、左右に対する安定性も必要！

〈4～6週目〉

サイドランジ

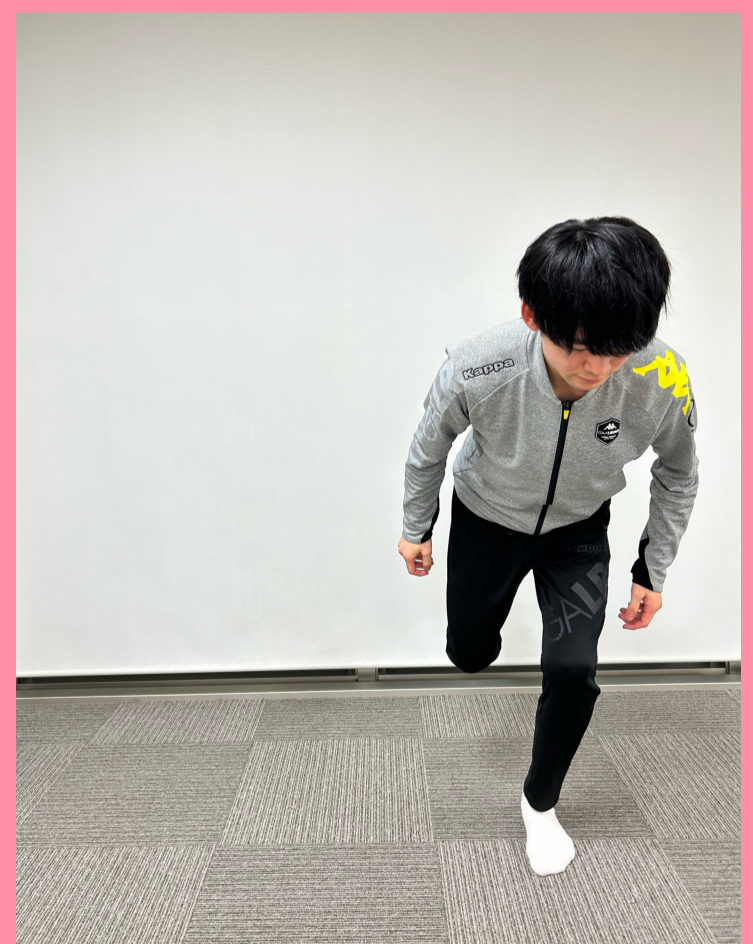


方法：①立った状態から真横に大きく足を踏み出す。
②お尻をしっかりと引きながらゆっくり腰を落とす。

回数：左右交互に10～15回×2～3セット

Point：今までのメニューは前後の動きが多かったが、
スポーツ復帰を考えると左右の動きも安定させる必要がある。

サイドホップ



方法：・跳ぶ脚と着地する脚が同じ。 ・跳んだあとは膝を曲げしっかり止まる。

回数：左右交互に15～20回×2～3セット

Point：・スポーツにおける繰り返し動作・サイドステップにつながる重要な動作。
・着地時はしっかり止まり、膝を軽く曲げクッションの役割をさせる。

後期

- ▶ 競技復帰まであと少し！
- ▶ それぞれのスポーツ動作にあったトレーニングを行う！

〈4～6週目〉

プライオメトリックトレーニング



方法：①ハードルを跳ぶ時は膝を曲げず着地してからなるべく早くジャンプ
②最後はスクワットの姿勢で衝撃を吸収
回数：5～10回×1～2セット

Point：・このトレーニングは、筋肉を伸ばした直後に一気に収縮させることでより強い力を発揮するためのもの。
・スポーツでは、走る・蹴る・投げるなど様々な場面でみられる。

アジリティトレーニング（スラローム）



方法：等間隔に置かれた障害物の間をS字を描くように片足で細かくジャンプしながら移動していく。
回数：5～10回×1～2セット

Point：・細かい方向転換が連続で起こるためより実践的なメニュー。
・捻挫した側の不安感がなく、左右で差がなければ問題なし！

4. おわりに...

このパンフレットを通して
“**足関節捻挫のリハビリテーション**”について
少しでも理解が深まると嬉しいです！！

本パンフレットではスムーズな競技復帰のために
トレーニングメニューをいくつか紹介しました。

しかし、これらのメニューは
数あるうちの**一部**に過ぎません！！

分からないや不安なことがあればスタッフに
気兼ねなくご相談ください。
より高いレベルを目指して一緒にトレーニングを
頑張りましょう！！

