

# スポーツにおいて最も頻度の高い外傷

## 【足関節捻挫】



捻挫とはどんな状態になったときですか？



捻挫は「関節が外力により正常に運動できる範囲以上の過度の運動を強制されたことにより生じた関節周囲の軟部組織の損傷」と定義されます。

軟部組織とは、靭帯、関節包、皮下組織のことです。

内ひねりと外ひねりで受傷する場合があります、前者の方が頻度が高いです。

足関節外側の安定性を保持する靭帯には、3つ(前距腓靭帯、後距腓靭帯、踵距腓靭帯)の靭帯があります。

内ひねり損傷の場合、外果(外くるぶし)に付くこれらの靭帯やそれをおおう関節包の断裂によって内出血をおこし、このため腫れがでてきます。

この内ひねり損傷で完全断裂の場合、必ずといっていいほど前距腓靭帯は断裂しており、踵腓靭帯断裂を伴うことも多いようです。

まれですが、時に後距腓靭帯にまで損傷がおよぶ場合もあります。



どうした処置をすればよいですか？



受傷直後にはRICE(ライス)療法が基本です。

つまり、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)を行うことにより内出血を予防するわけです。

その後、専門医を受診し、靭帯損傷の程度を確認してもらう必要があります。場合によっては、ギブスによる固定、手術による靭帯の修復などで治療することがあります

特に完全断裂の場合、放置し、いわゆる捻挫ぐせになると、足関節の安定性が無くなり、将来、足関節の変形がおこってくる可能性もありますので軽視できません。

また、再発を防ぐためには、サポーターやテーピングによる固定、シューズなどの工夫(例えばバスケットシューズにあるハイカットのようなものを練習の際、使用する)が必要です。

By Dr. 香田 和宏