あしかんせつねんざ

足関節捻挫

捻挫とは、靭帯（じんたい）という関節をつなぎとめる役割を持つ組織が、伸びたり切れたりした状態のことをいいます。なかでも足関節捻挫は、日常生活やスポーツ中での受傷など、非常に発生頻度の高い疾患の一つです。

●捻挫（靭帯損傷）の程度

1度 ➡ 靭帯が伸びる

2度 ➡ 靭帯が部分的に切れる

3度 ➡ 靭帯が完全に切れる

症状

捻挫は、靭帯の損傷の程度により３つに分類されています→

中でも足関節捻挫のⅡ、Ⅲ度損傷は、重症度が高いので「足関節外側靭帯損傷」として診断されています。（図―１）この状態は、靭帯の部分断裂もしくは完全断裂の状態ですので痛みや足関節外側部分の腫れが目立つようになります。

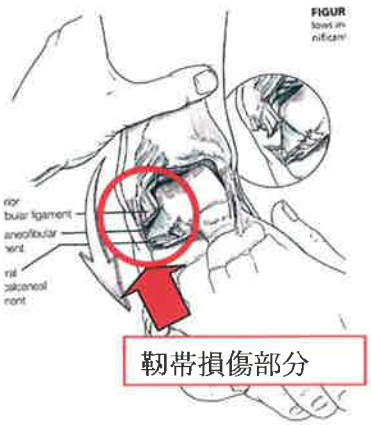
治療方法

靭帯損傷を放置しておいた場合、靭帯が緩んだままで治ってしまい再度受傷する恐れがあるので、初回の処置が重要となります。具体的には、受傷して間もない場合は患部を冷やして腫れを抑え、損傷した靭帯に負担をかけないように固定処置を行います。捻挫の程度が軽い場合はテーピングや包帯による固定で十分ですが、重症度が高い場合には損傷した靭帯の修復を目的とするためにギプス固定が必要となります。ギプスの固定期間は 3 週間程度とし、その後のリハビリとしては再受傷の防止として足関節周囲の筋力強化とバランス訓練を行います。また、スポーツ時には予防装具をつけていただく場合もあります。（写真－１）

経過

ほとんどの場合、歩行時の痛みもなくなり、損傷した靭帯も修復されますのでスポーツや仕事への復帰もできます。しかし、捻挫を何度も繰りかえす上に、患部以外の痛みや足関節の不安定感が生じる場合には、手術療法を考慮することもあります。また、足関節の不安定性が長期にわたると関節軟骨の障害が生じていることもあるので再度診察をお勧めします。

ただの捻挫であると自己判断せずに、まずはスタッフにご相談ください。



（図－１）

（写真－１）

古東整形外科