

教えて！ ドクター Q&A

株宣通 (052) 979-1602 広告

Q

中学生の娘を持つ母親です。娘が部活動のバスケットボールで足関節の捻挫を受傷しました。大したことはないと思い、自宅でのアイシングだけで対処していたのですが、昨日また同じ怪我をしてしまいました。足関節捻挫の適切な対応や治療を教えてください。(40代女性)

A

同じ箇所を何度も受傷するというのは心配ですよ。足関節捻挫はどんなスポーツでも起こりうる怪我の代表的な外傷です。「捻挫」というのは厳密に言いますと「受傷機転」ですので捻挫の結果、足関節に何が起きているのかが非常に重要です。実は多くの場合、捻挫によって「靭帯損傷」が起こります。その中でも足関節の外くるぶし(外果)と距骨をつなぐ「前距腓靭帯」の損傷が最も多いです。

靭帯損傷を適切に治療せずに放置しますと、靭帯は緩く治療(または損傷したまま陳旧化)しますので、「足関節が不安定な(ゆるい)状態」になりま

す。つまり、いわゆる「捻挫ぐせ」が起きやすい状況になるわけです。そこで大切なのはRICE(ライス)と呼ばれる受傷後早期の適切な「安静・冷却・圧迫・挙上」の応急処置です。特に「圧迫と挙上」は氷やアイスパックがない場合に損傷部位の治療を早めるための重要な応急処置です。「捻挫くらい放つとけば大丈夫」という考えは一昔前の話です。受傷後はできるだけ早期に運動器疾患専門である整形外科を受診してください。そして、もう一つ重要なことは早期スポーツ復帰するために、患部外(怪我をした足関節以外の部位)の運動療法を受傷後早期から実施することです。例えば、足趾や下腿、体幹や股関節周囲の筋力トレーニングやバランス訓練は足関節捻挫後の運動療法として非常に重要です。特に足関節捻挫は繰り返す再発が問題になりますので受傷後のリハビリテーションが治療のカギを握ります。詳しくは、スポーツ整形外科を専門とする整形外科医にご相談ください。

1995年京都府立医科大学医学部卒業、2005年名古屋大学大学院医学研究科終了、南カリフォルニア大学 博士研究員、2010年名古屋第二赤十字病院整形外科 副部長、2015年名古屋グランプス 専属チーフチームドクター、2020年現職。

日本整形外科学会認定専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツドクター等。



院長 深谷 泰士
(あつたの社 整形外科スポーツクリニック)