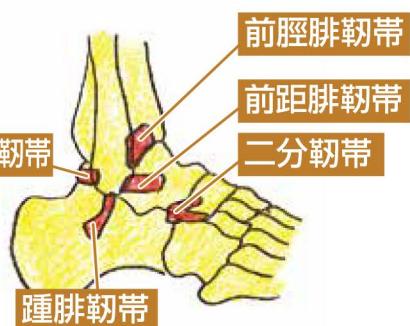


# 下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院  
整形外科医長

狩野 修治

今回の第8回では足首の捻挫をご紹介します。足関節捻挫はスポーツ外傷の15～20%を占めるとされ、みなさんは一度は経験されたことがあるのではないでしょうか。一般的には保存的に改善するため、「捻挫」だからとかるく見られる傾向にあります。しかし、一度捻挫をすると再度捻挫をする可能性が高くなったり、痛みがのこってしまうことがあるため注意が必要です。今回は足関節捻挫でも多い足関節を内返しで受傷する外側の靭帯損傷について紹介させていただきます



## ■足関節捻挫とは

捻挫とは関節に無理な外力がかかり、関節周囲の靭帯・腱などの損傷が起こることされます。しかし、足関節周囲には多数の靭帯・腱が存在しているので捻挫という言葉では一定の病態を表せません。足関節外側の靭帯は図のように前距腓靱帯・踵腓靱帯・後距腓靱帯・前脛腓靱帯・二分靱帯などがあります。損傷した靭帶により方針が少しずつ異なることがあります。

## ■受傷起因点

足関節の内返しが強制されて外側の靭帶損傷をおこすことが多いといわれます。

## ■重症度

足関節捻挫は靭帶の伸長による傷害のみの1度・靭帶が部分断裂している2度・完全に断裂している3度にわけられます。1度は腫脹がないかあっても軽度な状態ものが多く、2度・3度では腫脹が著明で皮下出血を伴うことが多いとされます。3度は完全断裂のため関節の不安定性が生じるため適切に治療する必要があります。

## ■画像検査

単純X線写真で骨折の有無を確認する必要があります。外観だけでは骨折の有無は判断できません。足関節周囲の骨折はほとんどの場合に手術が必要になります。必ず骨折を否定する必要があります。靭帯断裂の診断には超音波検査やMRIが有用とされます。

## ■治療方法

受傷直後 受診をされる前にRICE療法をおすすめします。RICE療法とはREST(安静)・ICE(冷却)・COMPRESSION(圧迫)・ELEVATION(拳上)の頭文字からRICE療法と呼ばれています。具体的には痛めた足を心臓より高い位置に拳上した状態で固定・安静とします。氷嚢などをあてて(凍傷を予防するため直接あてるのはなくタオルなどを使用して、30分ほどで一度外して、また冷やすようにしてください)足首を冷やしながら包帯で圧迫してください。急性期の腫脹を抑えた後は固定が必要となります。重症な捻挫には10～14日程度の短期的なギブス固定もすすめられます。ギ

ブス固定後や軽度の捻挫には支柱付の頑丈な装具などで足関節を3～4か月固定することをおすすめします。スポーツ復帰についてはいろいろといわれておりますが、軽傷である1度損傷では3週間、靭帶の断裂を認める2度・3度損傷では約6週間程度安静にして徐々にスポーツ復帰していくことをおすすめします。

## テーピング方法

