

足関節捻挫

足関節捻挫により以下のような靭帯が損傷されます。

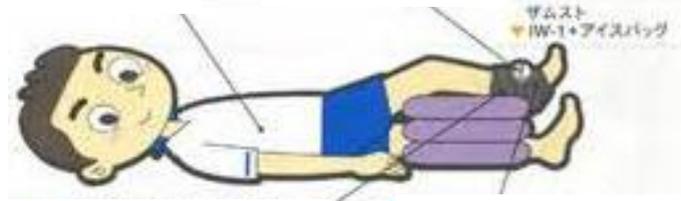


急性期で炎症症状がある場合には、炎症症状を抑えるための

RICE (Rest:安静, Icing:冷却, Compression:圧迫, Elevation:挙上)処置が必要です。

Rest 安静
静かに休もう

Icing 冷却
患部を冷やそう



Compression
患部を適度に圧迫しよう

Elevation
患部を心臓より高く挙げよう

炎症がおさまり疼痛や圧痛が軽減した段階で、足関節のROM-ex(関節可動域運動)や筋力増強運動を積極的に開始します。

① 非荷重期(体重をかけてはいけない時期)

痛みの有無や発生状況を把握し、有害な痛みのない範囲で行うことが重要です。

関節可動域の改善を目的としたヒールスライド(図1)や、足関節や足趾筋群の筋力増強を目的としてタオルギャザー(図2)、ゴムチューブを用いたエクササイズ(図3)などを行います。

この段階から、体幹・股関節周囲筋の強化も行っていく必要があります。



図1. ヒールスライド



図2. タオルギャザー



図3. ゴムチューブ

② 部分荷重期(部分的に体重をかけてよい時期)

まずは、正常な歩行パターンでの移動を行えるようにします。損傷部によって荷重時期は変わるので、治癒を待ってから荷重を開始します。

まず、両脚でしっかり立ち、次に両脚のスクワット(図4)を行い、動きの範囲を広げていきます。両足のつま先立ち(図5)の際にも、正しい姿勢で行えるようにします。



図4. スクワット

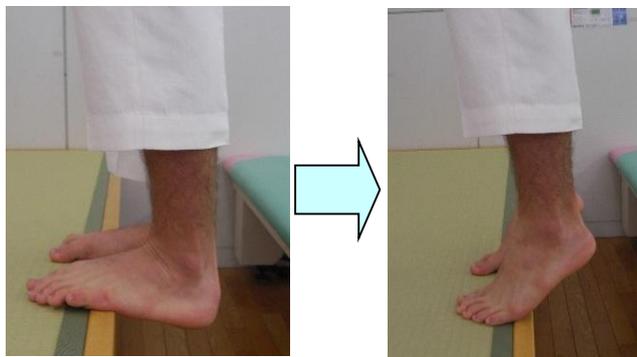


図5. つま先立ち(段差などを用いると行いやすい)

③ 全荷重期(全体重をかけてよい時期)

部分荷重期と同様のことが、怪我をした方の片足で行えるようにしていきます。

安定してくれば、軸足と反対の足の曲げ伸ばし・足を開く動作や、手を上げたり(図7・8)します。さらに、バランスパッドやバランスボールなどを用います。



図7. 片足立ち



図8. 片足立ちでの運動

無理して行う、間違ったやり方で行うと症状を悪化させる恐れもあります。

運動を行う時期、負荷量などは、医師や担当の理学療法士の指示に従って

ください。正しく治療していきましょう。