

ジョイント

J O I N T

vol.66

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

そくかんせつねんざ

足関節捻挫

今回は足関節捻挫(そくかんせつねんざ)の特集です。捻挫したときの応急処置の方法や治療、予防するための運動について掲載しています。また、「足部の痛み」と題して行われた健康教室の様子も掲載しています。

捻挫とは・・・

捻挫(ねんざ)とは関節のケガで、正常に動く範囲を超える外力が関節に加わり、関節を構成する骨と骨をつなぐ靭帯(じんたい)や、関節包(かんせつほう)と呼ばれる関節を包む膜に傷がついた状態をいいます。中でも、足首を内側にひねって起こる、内反捻挫(ないはんねんざ)は起こりやすいケガです。

足関節捻挫は、バスケットボールや、バレーボールなどで着地に失敗したときや、サッカーのプレー中に足首を捻ったときなどに起こります。普段の生活でも、段差で躓いたときや、転倒したときなどに起こります。



捻挫はたいしたことない?・・・

足関節捻挫は、損傷の程度で3段階に分類することがあります。

I 度(軽症)

靭帯の繊維の一部が切れた場合で、痛みは軽く、関節はグラグラしません。

II 度(中等症)

靭帯のかなりの部分が切れてしまっています。痛みがあり腫れてきて、内出血も強く、関節がグラグラして不安定になります。

III 度(重症)

靭帯が完全に切れてしまっています。痛みがとても強く、腫れてきます。関節はグラグラして不安定になります。

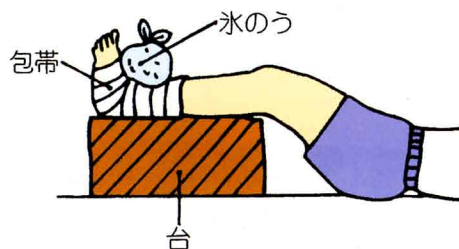
*関節を捻った際、ひどい時は骨折をしている場合もありますので、整形外科医を受診し、レントゲン撮影などの検査をしっかりと受けるようにしてください。

足関節捻挫を起こしたときの応急処置

足関節捻挫を起こした時は、無理に動かすとケガを悪化させます。ケガをしたところを安静に保つようにしてください。

① 冷やす

冷やすのは炎症を抑えるためです。冷やすことで腫れを抑え、感覚を鈍らせて痛みを軽減します。また、細胞の働きを抑えて損傷部の拡大を防ぎます。ケガをしたところに直接氷を当てると凍傷を生じる危険性があります。ビニールの袋に氷を入れ、タオルでくるんでケガをしたところに当てるようにしましょう。



どれくらいの時間冷やすのか

捻挫したところを冷やしていると、感覚は次第に「痛い」→「暖かい」→「ピリピリする」→「感覚がなくなる」という過程をたどります。この「感覚がなくなった時点」で冷やすのを終了します。

② 圧迫する

圧迫するのは、出血と腫れを防ぐためです。弾力性のある包帯でケガをしたところを巻いてください。

③ 持ち上げる

ケガをしたところを挙上しておくことによって、腫れや出血を防ぎます。

以上のことが応急処置ですが、あくまでも応急処置なので、ケガをしたところを動かさないようにして、すぐに病院で受診することをお勧めします。

質問コーナー？

質問：よく捻挫は「くせになる」といいますが本当ですか？

答え：正確に診断され的確な治療を受けると、くせになることはありません。捻挫は関節を構成する骨と骨を結ぶ靭帯や関節包が傷ついているのですから、しっかりと治療をしないと、関節のガタツキや不安定感、また痛みが残り捻挫を繰り返しやすくなります。たかが捻挫だからといってほっておくと、再発する頻度が高くなりますので、捻挫と自己診断せず整形外科を受診し的確な治療を受けるようにしましょう。当初の診断、治療が適切でないと再発を繰り返し「くせになる」という状態になります。

足関節捻挫の治療

痛みや腫れのある受傷後2～3日は冷やし、その後、温めると痛みも楽になります。また、傷めたところを動かさないようにするために、サポータ、テーピングやギプスでケガをした関節を固定すると動くときの痛みが楽になります。痛みが治まってきたら、傷めた関節を動かし、関節の柔軟性の獲得および筋力の強化のためにリハビリを行います。

テーピング

テーピングとは、関節、筋肉、腱、靭帯を補強するためにテープを身体の一部に貼る事を言います。怪我の予防、応急処置、治療(リハビリテーション)、再発予防の目的で行います。



サポータ

足首を固定するために使います。



足首の運動

足の外側にある筋肉を鍛えましょう。

- ①
両足をそろえた状態でゴムチューブを巻きます。



- ②
踵はつけたままで、ゴムを引っ張るように足をひろげます。



タオルギャザー

足の下にタオルを敷き、足の指を使ってタオルを引き寄せます。

- *踵が浮かないように注意してください。
- *足の指を大きく曲げ伸ばしすることを意識してください。



健康教室

平成20年2月20日金曜日、「足部の痛み」をテーマに第140回健康教室を開催しました。足部に痛みが出る病気の説明、装具療法やテーピングの方法、足部の運動療法についてお話ししました。



院長先生による
足の痛くなる疾患の説明



たくさんの方に
参加していただきました。



「テーピングを巻いてみて
いかがですか？」



足の指を動かあって
意外と難しい…。



参加者みなで
足の指のストレッチ

訪問リハビリを行っています

当院では、通院するのが困難な方・家での日常生活で困っている方に対して理学療法士が自宅に伺いリハビリを行っています。訪問地域は、当院を中心に半径2km程度で実施しています。詳しくは職員にお尋ねください。



次回の健康教室のお知らせ

4月21日火曜日
13時30分～15時に開催します。

テーマは
「笑いで癒し自立健康法
～みんなで楽しく笑って健康に～」
です。

皆様お誘いあわせのうえご参加ください。