

甘く見るのは危険！足首の捻挫は靭帯の怪我

足首の捻挫は靭帯をはじめ、その周辺にある軟部組織や骨などを傷めた状態です。足首の捻挫は「靭帯のケガ」と思っている人もいますが、実は靭帯だけではなく、さまざまな組織を傷めている可能性があります...

足首の捻挫は大きく分けて2種類あります。

- ① 内反（ないはん）捻挫：足首を内側にひねって起こる
- ② 外反（がいはん）捻挫：外側にひねって起こる

内側にひねって起こる内反捻挫が約9割を占めるとも言われています。



内反捻挫は足首を内側にひねるため、足首の外側にある靭帯が引き伸ばされて損傷します。外側にある靭帯の中では前距腓（ぜんきよひ）靭帯を傷める場合が多く、外側の靭帯損傷によって足首の外側を中心に腫れ、痛みが生じます。損傷の程度がひどい場合などは足の甲部分や足首全体が大きく腫れてしまうこともあります。その他にも、体重を乗せて歩くことができないことや皮下出血をして皮膚の色が青紫色に変わることがあります。

また内反捻挫をすると、通常は外側の組織が損傷しますが、ときどき足首の内側も痛くなることがあります。これは、足首を内側に大きくひねることによって、内側にある靭帯などが軟部組織との間に挟み込まれたり、骨との衝突などによって痛みを生じることなどがその原因として考えられます。内側の痛みは時間の経過とともに軽減していくケースが多いと考えられています。

適切な応急処置をせず、そのままプレーを続けたりすると様々な不都合が生じてしまいます！

① 足首の関節が緩くなってしまふ

靭帯は関節が生理的な範囲を超えて動かないように関節を固定するバンドのような役割をしています。捻挫をして正しい処置をせずに4週間放置してしまうと靭帯が緩んだ状態のままになってしまいます。そうすると、関節が緩くなり再び捻挫を起こしやすくなります。

② 足首の感覚が鈍くなってしまふ

足首の周りにはセンサーが多く分布しており、このセンサーが働くことで意識をせずに体重移動を行ったり、必要な時に力を入れたり抜いたりしています。捻挫をしたまま4週間放置してしまうと、靭帯が緩んだままになってしまいセンサーが上手く働かなくなると言われています。その結果、片足立ちができなくなったり、バランスを取ることが難しくなり日常生活やプレーに支障をきたしてしまいます。

このようなことにならないように足首を捻挫した場合はまずは適切な応急処置として、

「PRICE」

「PRICE」に関しては、以前投稿した「Vol.3 最初が肝心！最新スポーツ科学に基づくケガの応急処置」の記事をご覧ください。

「捻挫くらい何もしなくても大丈夫だろう」とは思わず、正しい処置と必要に応じて、病院受診や整骨院で足首の状態を専門家に診てもらいましょう！！

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部
担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

