

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol. 32 繰り返す足首の捻挫は「慢性足関節不安定症」の可能性が！？

普段の日常や部活をしている中で足首をよく捻挫する方はいませんか？

実はそれは偶然ではなく、もしかしたら「慢性足関節不安定症（CAI）」になっているかもしれません！

慢性足関節不安定症（CAI）とは、

何度も足関節捻挫を繰り返し、慢性的に痛みや足首の不安定感などの症状が残存している状態です。

心当たりがある方もいるのではないのでしょうか？

そもそも、足関節捻挫はすべてのスポーツの中で約15%~30%発生していると言われています。

しかし、足関節捻挫は安易な怪我として捉えられがちで、

病院受診や正しい治療を受けないで放置しているケースが多い怪我の一つです。

その為、約8割の方が再度捻挫を繰り返し、**足関節捻挫を経験した約4割が慢性足関節不安定症に陥る**と言われています。

原因として、靭帯の弛みや関節の変性などの①構造的な問題と、

足底部の表在感覚の低下や足首を安定させる筋肉の筋力低下などの②機能面の問題により

捻挫を繰り返すとされています。

構造的な問題に対しては、靭帯の緩みを補助する為に練習や試合では

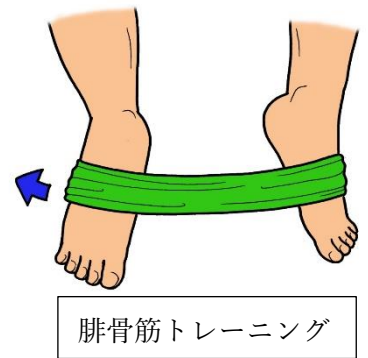
サポーターやテーピングを巻いて足首を安定させることが重要です。

機能的な問題に対しては、足の小指を外に開く（足関節外反）ようにして

行う腓骨筋のトレーニングを行い足首安定させる筋肉のトレーニングを

行いましょう。

右の図ではチューブを使用していますが、チューブを使わなくても可能です。



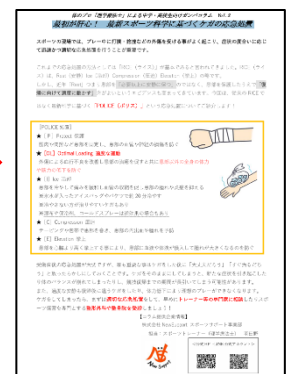
慢性足関節不安定症にならないためには、

まず足関節捻挫をしたときには放置せずに正しく処置を行うようにしましょう！

処置の仕方は「**最初が肝心！最新スポーツ科学に基づくケガの応急処置 (Vol.2)**」

でお話していますので、そちらも目を通してください。

すでに慢性足関節不安定症の症状がみられる方は下記よりお気軽にご相談ください！



【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>

