

## 足関節捻挫・靭帯損傷の リハビリテーションと再発予防

### 1. はじめに

足関節捻挫は高い確率(約70%)で再発することが報告されています。適切なリハビリテーションを行うことは再発率を下げ、競技への復帰を早める可能性があります。今回は、足関節捻挫後のリハビリテーションについて説明させていただきます。

### 2. 急性期(受傷直後~3日目)

急性期で重要になるのは腫れや出血の抑制と炎症の軽減です。基本は安静(R)・冷却(I)・圧迫(C)・挙上(E)(RICE処置)です。自宅で行う場合は氷のうやアイスパックで患部を冷やし、寝るときにはクッションを使って足を高くして休みましょう。またトレーナーが帯同していればテーピングで足関節を固定することも有効です。痛みや腫れを軽減する効果があります。

### 3. 回復期(受傷4日目~歩行可能)

回復期では足関節の可動域と筋機能の回復をはかります。

可動域回復にはふくらはぎのストレッチ(図1)を行います。反動をつけず痛みのない範囲で10秒×10回を目安に行いましょう。

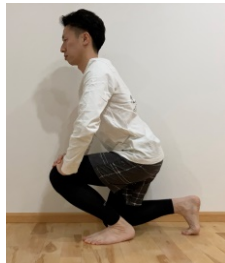


図1 ふくらはぎストレッチ

筋機能の回復には足趾トレーニング(図2)、カーフレイズ(図3)、バランストレーニング(図4)を行います。回数は20回×3-5セットを目安に行いましょう。足趾トレーニングは『①指をすべてそらせる→②小指を下げる→③親指を下げる』の順に動かします。

カーフレイズは母指球(親指の付け根)に荷重し、指で地面を捉えるよう意識して行いましょう。

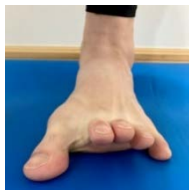


図2 足趾トレーニング



図3 カーフレイズ(つま先立ち)

バランストレーニングは不安定板を使用してスクワットやカーフレイズを行います。足関節の安定性が向上し再発を予防する効果があります。



図4 バランストレーニング

### 4. 競技復帰期(歩行可能~全体練習参加)

競技復帰期は痛みに合わせて進めていきます。ジョギングは両足でのカーフレイズとジャンプが痛みなくできたら開始します。走り方は直線→カーブ→切り返しの順に行います。その後、段階的に全体練習に合流していきます。

対人練習はオフェンス→ディフェンストレーニングと進めます。ボールを使った練習は歩行時痛がなくなってから始めましょう。外側の靭帯損傷のため、アウトサイドでのパス・シュートやシュートブロックは筋力が回復し不安がなくなってから開始しましょう。

### 5. 再発予防

再発予防に重要なことは足部・足指の機能です。図1~4のトレーニングは競技復帰してからも継続することで再発予防につながります。足以外にも体幹や股関節が足関節の安定性に関係することが知られており、患部外トレーニングも再発予防に重要です。

また、痛みが残存している場合や復帰に不安がある場合はテーピングで解消できる可能性があります。伸縮タイプのテープを数本巻くことで、動きはあまり制限されず足関節の安定感が得られます。

### 6. 最後に

痛みが長引く場合は、捻挫の後遺症として足根洞症候群など他の怪我や障害が隠れていることがあるため再度ドクターの診察を受けるようにして下さい。

浦上 剛(青森労災病院 理学療法士)