

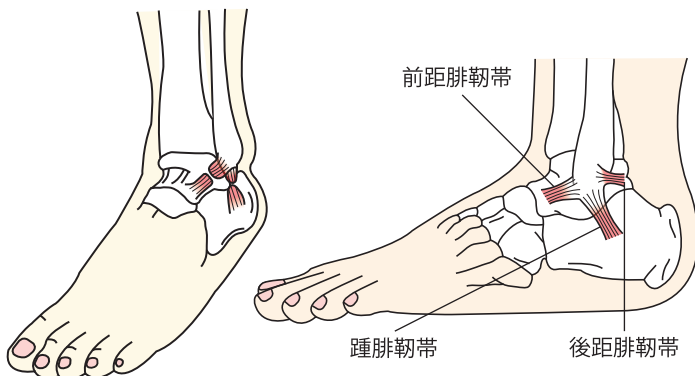
足首のねんざは生理的な足首の可動範囲を超える捻れが生じた状態をいいます。靭帯が傷つくことや、骨が折れる場合があります。もっとも頻度が高いのは、足首の外側の靭帯が傷つくケースです。靭帯は骨と骨を繋ぎ、余分な関節の動きを制御しています。

ねんざには、軽症から重症のものまで様々です。骨や靭帯の損傷の程度や、部位によって治療の方法は異なります。



足首のねんざの原因

足首は、伸ばすと捻りやすくなる構造をしています。そのため運動やジャンプからの着地、下り坂、でこぼこ道などで起こりやすいです。以前にケガをして足首が弱くなった方や、もともとの足の形や柔軟性によりねんざしやすい方もいます。

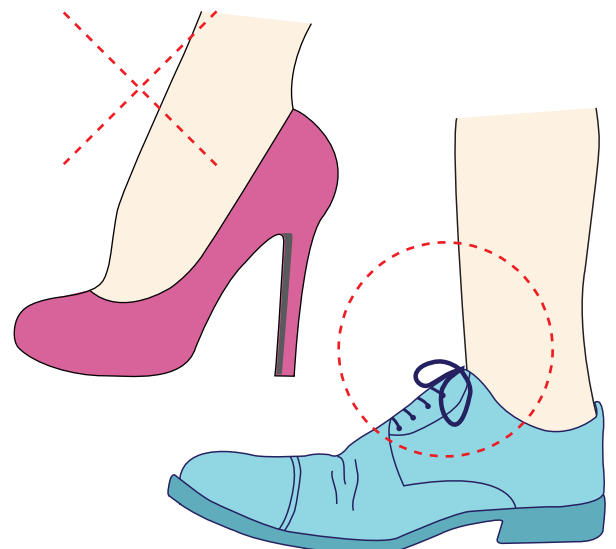


自宅でのケアと予防

ねんざには、**痛み**、**腫れ**、**あざ**、**歩行の困難**、の症状がありますが、重度によってこれらの症状の重さも異なり、痛みや腫れがないこともあります。しかし、痛みや腫れがなくても治療を行うことは非常に重要で、すぐに受診することが必要です。ねんざをしたと思ったら、出来るだけ早く受診しましょう。それまでは安静にし、氷で冷やしたり、圧迫して固定、足を高くして寝るなどをして、痛みや腫れを抑えて更なるケガを防ぎます。

予防法は下記を参考にしてください。

- ハイヒールなどの不安定な靴を履かない
- 捻挫を繰り返している人は、サポーターを足首に装着する、ハイカットの靴を履く
- 運動前のウォームアップは欠かさず
- でこぼこした道を通る時は足元に注意する
- 運動に適した、足に合った靴を履く
- 筋力と柔軟性を保つためのストレッチをする
- バランス体操など安定感を保つトレーニングをする
- かかところが極端にすり減った靴は、新しいものにかかえ



治療方法

軽度の場合は弾性包帯を足首に巻き、固定します。痛みや腫れの度合いに応じて、患部を氷で冷やしたり、歩行を最小限にする、痛みが強い場合は安静にするなどします。横になった時には、心臓より足が高くなるようにクッションなどを足の下に入れて、腫れをコントロールします。飲み薬には消炎鎮痛剤を処方します。

骨折や靭帯損傷の具合によっては、手術をおすすめする場合があります。

また、痛みが強く、普通の靴では歩行が困難ななどの場合には、装具を処方（ファンクショナルブレイス）いたします。歩行時には必ず着用してください。更に症状がひどい場合には、ギブス固定を行うこともあります。

