

医科学 見聞録

足関節捻挫について

香田整形外科医院
院長 香田 和宏

足関節の捻挫はスポーツ活動において最も頻度の高い外傷ですが、医療用語では足関節靭帯損傷といい、スポーツ傷害の中でも軽視して放置される場合が多くみられます。

捻挫は「関節が外力により正常に運動できる範囲以上の過度の運動を強制されたことにより生じた関節周囲の軟部組織の損傷」と定義されます。軟部組織とは、靭帯、関節包、皮下組織のことです。足関節外側の安定性を保持する靭帯には、前距腓靭帯、後距腓靭帯、踵腓靭帯の3つの靭帯があります。

足関節の捻り方には、内ひねり(内反)、外ひねり(外反)で受傷する場合があります。土踏まずの内側が上を向くような形を内ひねりと言い、足関節の構造上、横方向では外側より内側に大きく動くため内ひねりでの怪我をする頻度は高いです。

内ひねり損傷の場合、外くるぶし(外果)に付く靭帯やそれを覆う関節包の断裂によって内出血を起こし、このために腫れが生じます。皮下出血により損傷した部分を中心に皮膚の色が変わります。

この内ひねり損傷で重度の場合、前距腓靭帯は断裂している可能性が高く、踵腓靭帯断裂を伴うこともあります。まれですが時に後距腓靭帯にまで損傷が及ぶ場合もあります。

スポーツ現場では捻挫をした直後には RICE 処置が基本の応急処置になります。

RICE 処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のことで、RICE 処置を適切に行うことにより、内出血を予防し治癒を早めることができます。

その後、専門医療機関を受診し、靭帯損傷の程度を確認してもらう必要があります。

場合によってはギプスによる固定、手術による靭帯の修復などで治療することがあります。特に完全断裂の場合は放置し、繰り返すほど靭帯は緩み、不安定性が出現し、さらに捻挫しやすい状態、いわゆる捻挫ぐせになります。捻挫の再発によって剥離骨折や離断性骨軟骨炎など、将来、変形性関節症などの後遺症を招く可能性が高くなります。

再発を防ぐためには、治療段階でのリハビリテーションの実施とサポーターやテーピングの使用、シューズなどの工夫が必要になります。捻挫を軽視しないことが大切です。

