

足関節の「ねんざ」について



整形外科医師

矢坂 治彦

山香病院だより vol.54

みなさん、こんにちは。

整形外科の矢坂です。今回は、日常生活の中でも特にスポーツをしている人に多く見られる足関節の「ねんざ」についてご紹介します。

一般に「ねんざ」というのは骨折や脱臼を認めない靭帯損傷のことを言います。

足関節の靭帯は主に前距腓靭帯・後距腓靭帯・踵腓靭帯とよばれる3つの靭帯から支え

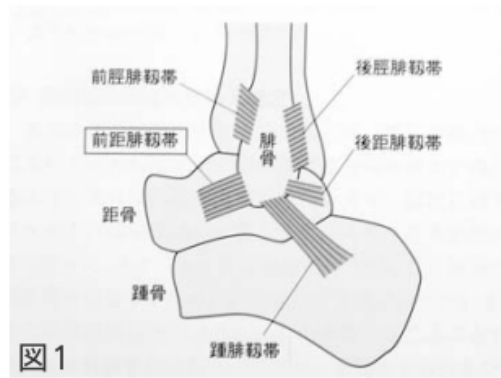


図1

られています。(図1)

運動していたり、階段などの段差を踏み外したりして、足首が内返しになった時に生じやすく、特に前距腓靭帯が損傷を受けやすいと言われています。

ケガの直後は経験がある人にはわかるとは思います。痛み・腫れ・内出血などを生じます。程度によって1度(靭帯が部分的



図2

に切れる)、3度(靭帯が完全に切れる)に分けられます。ねんざかな…と軽く思っても程度によっては足のぐらつきを残したり、変形を残したりするので、ケガをした直後より適切な治療を行うことが重要です。

ケガの直後は、だれでも行えるRICEと呼ばれる4つのことを行ってください。

RICEとは、Rest:安静、Iceing:冷却、Compression:圧迫、Elevation:挙上のことです。(図2)のように、氷嚢・タオルなどで圧迫と冷却を行い、心臓より高い位置に足をあげてください。

このような処置により二次的な炎症を抑え、痛みや腫れを少なくします。

その後の治療は程度によって異なります。1度や2度の損傷ではサポーターなどで1〜2週間安静にします。3度の損傷では、ギプス固定や場合によっては、手術が必要なこともあります。

また「ねんざ」と思っているも、実は骨折などを起こしているような場合もありますので、ケガをした際はぜひ一度、整形外科を受診することをおすすめします。