

このようなお悩みありませんか？

- 足首をひねった
- ヒールなどが高い靴を履いていて足首をくじいた
- 過去に捻挫した足首の痛みが引かない
- 過去に捻挫した足首が時々痛む事がある

捻挫とは

日常生活での転倒やスポーツなどで、関節部分にひねりや伸ばされるなどの外力が加わり、関節を支えている靭帯を損傷することを言います。

捻挫は、足首や突き指をはじめ、肩、ひじ、手首、ひざなど全身のあらゆる関節で発生します。中でも足首に多く発生し、内返し(土踏まずが内側に向いた状態)による足関節外側靭帯損傷がスポーツ外傷の中で最多とされています。

人体の損傷の程度により3つのレベルに分けられます。

第1度(軽)⇒ 靭帯の部分損傷(ごく一部)、軽度の痛み、腫れ、圧痛あるが不安定性はない

第2度(中)⇒ 靭帯の部分断裂、広範囲の腫れと圧痛、不安定性や運動に制限がある

第3度(重)⇒ 靭帯の完全断裂、強い腫れと圧痛、皮下出血(青あざ)や関節の不安定性、歩行荷重困難

捻挫に対する施術

捻挫は、早期(受傷後すぐ)の応急処置、リハビリがとても重要になります。これを軽く見ると関節の不安定感が長く残ったり、低下した筋力の回復をしなかったり、間違った体の使い方を正さずに過度の負荷を掛けてしまうことで捻挫を繰り返す(いわゆるクセになる)可能性が高くなります。

当院では、問診やエコー検査などで損傷個所を特定し、ハイボルト(高電圧電気刺激療法)・超音波・アイシングなどを行い、第1度には初期段階から運動療法を行います。第2度には軽い運動療法と、程度によりテーピング・包帯固定等を行います。第3度には患部を保護するシーネなどを施し、症状の経過をみて段階的に負荷をかけた運動療法を行い、早期回復と捻挫を繰り返さない為の体の使い方の運動指導等も致します。

『リハビリ』(一例) ※足関節の場合

・タオルギャザー

- ①: 床にタオルを敷き、その上に足の指を置きます。
- ②: 足指を伸ばしたら足の指の力だけで、タオルを手前にたぐり寄せます。
- ③: ②を繰り返します。

⇒足の指を使うので、足首には負担がかからず、早期から行うことができ、むくみ予防にもなります。

タオルギャザー以外にも様々なトレーニングメニューがあります。また、足首以外の捻挫にも様々な種類のトレーニングがあります。

『応急処置』と『リハビリ』：POLICE

- ・ Protection(保護)⇒シーネなどで損傷個所を保護し、再受傷や悪化を防ぐことが目的
- ・ Optimal Loading(最適な負荷)⇒早期に最適な負荷をかけることで最適な組織修復を促す事が目的
- ・ Ice(冷却)⇒腫れや内出血、炎症、疼痛の緩和、異常な筋収縮パターンを改善する事が目的
- ・ Compression(圧迫)⇒腫れや内出血を最小限に抑えることが目的
- ・ Elevation(挙上)⇒血液が集まり過ぎたり、内出血による腫れを防ぐのが目的

【Optimal Loading(最適な負荷)】とは

生理学的適応を最大化する構造にかかる負荷であり、早期の最適な負荷は、治癒に関連する重要なタンパク質の生成を促し、修復の質を改善することで細胞応答を促進すると考えられています。適切な負荷を適切な組織に機能的範囲で行う事で、最適な組織修復が期待されます。

早期に最適な回復を目指すスポーツ選手にはPOLICEは有効な手段です。しかし、意識消失、ショック、頭・首・背部などの外傷や大量出血、骨折・脱臼が疑われる場合はすぐに医療機関にかかり、むやみに動かさないようにしましょう。そして、専門医の指示に従うようにしましょう。

足立区やご近所で捻挫でお悩みの方は、「花畑名倉堂接骨院・整体院」にお気軽にご相談ください。

