

こちら
子どもスポーツ診療室



岩目敏幸医師

島県立中央病院(徳島市)整形外科医長の岩目敏幸医師に、症状や対処法などについて聞いた。

足首の捻挫で圧倒的に多いのが、足関節を内側にねじる内返し。ジャンプして着地がうまくいかなかったり、走っていて勢い余ったりして足首をねじり、靭帯や関節を包む「関節包」など軟部組織を損傷する。靭帯が部

分的または完全に断裂することがあるほか、骨が発育途中の子どものは骨折を起こしやすいので要注意だ。

けがの程度にもよるが、治療は捻挫、裂離骨折とも基本的に入院の必要はない。捻挫は痛みのない範囲で足に体重をかけることが可能で、そうすることによって損傷した靭帯の修復を促すことができる。この一方、裂離骨折の治療は患部の安定化を図り、正常な骨癒合を促さなければならぬ。少なくとも4週間のギプスで固定して体重をかけず、その後はエクソスkeleton検査で経過を診っていく必要がある。

もし、裂離骨折に気付かず、単なる捻挫と同様の治療が施されてしまうと、骨が元通りに癒合せずに骨片が残ってしまい、完治が見込めない場合も出てくる。足首の不安定さが残って再骨折を起こす恐れが高まるほ

捻挫と裂離骨折

再受傷しないよう訓練を

か、骨片が原因の痛みが続くこともある。

「子どもの捻挫では常に裂離骨折を疑う必要がある」と話す岩目医師。「たとえ骨折がなかったとしても受傷の程度が強ければ、しっかりと捻挫の治療を行うべきだ。たかが捻挫といって放置せず、整形外科を受診してほしい」と呼び掛ける。

捻挫や裂離骨折は、突発的に強い力が加わって起こるため、常日頃からの予防は難しい。捻挫や裂離骨折を一度起こした後、再受傷しないよう

足首の安定性を高めるトレーニングに取り組もう。特に外くるぶしから



ゴムチューブを使った訓練

足裏に伸びる腓骨筋や、足底筋を鍛えるのが効果的だ。

ゴムチューブを使った腓骨筋の訓練法は①片方の足でゴムチューブの両端を踏んで輪をつくる②もう一方の足の甲を通す③輪を通した足のかかとを軸に、つま先を外側上部にくっとう曲げるという手順。また、片足立ちでさまざまな方向に重心を移動させるなどのバランストレーニングも捻挫のリスクを減少させる。目を閉じて行くと、バランスが取りづらいため効果も高まる。

(萬木竜一郎)

裂離骨折(丸印)を起した足首と正常な足首のエクソ線写真(県立中央病院提供)

