



「捻挫」は予防ができるってほんと??

「捻挫」ってよく聞く単語ではありませんか？

足や膝、股関節、腰、首などの部位でも捻ってしまうと「捻挫」といってしまいます。

捻挫とは実は危険なものということを Vol.19『あなたのその捻挫は大丈夫ですか?』

にて紹介しています。捻挫 = 靭帯損傷と覚えといても良いですね。



Vol.19『あなたのその捻挫は大丈夫ですか?』の
プリントが欲しい方は理学療法士までお声掛けください!

ホームページでも閲覧できます! ▶

<https://www.m-medicalplaza.com/mp2>



足関節捻挫の重症度

靭帯損傷は病期や病態を把握しておくことで対処方法が変わってきます。

対処方法については Vol.19 をご確認ください。そこで靭帯損傷の重症度を下記の表にしました。

I度損傷は靭帯の微細損傷、II度損傷は靭帯の部分断裂、III度損傷は靭帯の完全断裂とされています。

	軽症	重症	
	I度	II度	III度
痛み	軽度	中等度	著名
腫れ	軽度	中等度	著名
押したときの痛み	無し or 軽度	中等度	著名
皮下出血	無し or 軽度	中等度	著名
歩行時の痛み	軽度	※ 跛行あり	不可能・著名な跛行
機能的障害	無し	あり	あり
機能的不安定感	無し	あり	あり
固定方法	包帯・テーピング圧迫	シーネ・ギプスシャーレ	手術を考慮
損傷度合い			

※跛行（はこう）：何らかの障害により、正常な歩行ができない状態

続きは裏面をご覧ください>>



足関節のセルフチェックとセルフエクササイズ

捻挫をしないためには、足首の柔軟性、足首の安定性を高める筋力・バランスが必要になってきます。自宅で確認できるセルフチェック3つ、セルフエクササイズ3つを厳選しましたので是非試してみてください。

※万が一、エクササイズによって痛みが出たり、痛みが強くなってしまった際には、近位の整形外科を受診するようお願いいたします。また、転倒にだけは注意して、環境設定を整えてから行いましょう。

チェック

足関節の関節可動域



左右の踵を付けてしゃがみ込みを行う。

- OK** 踵を地面から離さずに可能
- NG** 踵が付かず後方へ転倒

片脚立位



片脚立位の状態を維持する。片側の手は指2本まで壁についてもいい。

- OK** 30秒から1分間できる。
- NG** ふらつきがあり、実施不可。

片脚でバランステスト



片脚立位の状態から、前後左右に浮いている脚を移動する。脚は、その都度中心に戻す。

- OK** スムーズに行える。
- NG** 脚を途中で着地してしまう。

エクササイズ

足首のストレッチ



伸ばしたい側のつま先を台に乗せ、反対側は踵を台に乗せる。ふくらはぎが伸びていればOK!!

Point !!

- ・伸ばしたい側の踵は地面から離れないように。
- ・つま先は真っすぐ。

バランストレーニング①



片脚立位ができるようになる。その状態から浮いている脚を前後左右に移動させる。

Point !!

- ・軸足の指は曲げないように。
- ・軸足の膝とつま先は真っすぐ。

バランストレーニング②



中心から前後左右へと片脚でジャンプする。着地の姿勢で止まる。

Point !!

- ・着地側のつま先と膝の向きは真っすぐ。
- ・慣れてきたらリズムよく連続で。