

第8回 【足関節捻挫】

足関節にある靭帯は脛骨（けいこつ）と腓骨（ひこつ）を結ぶ①前脛腓靭帯（ぜんけいひじんたい）と②後脛腓靭帯（こうけいひじんたい）があり、内側には③三角靭帯（さんかくじんたい）、外側には④前距腓靭帯（ぜんきよひじんたい）、⑤踵腓靭帯（しょうひじんたい）、⑥後距腓靭帯（こうきよひじんたい）があります。①前脛腓靭帯と②後脛腓靭帯、③三角靭帯は強度が強く痛めにくいのですが、外側の④前距腓靭帯、⑤踵腓靭帯、⑥後距腓靭帯は強度が弱く構造からも足首を伸ばすと不安定になり、内側に捻りやすくなるために、捻挫を起こしやすいのです。

外側



内側



この様に捻ってしまうと...

ココが痛い！



外側の靭帯を伸ばしてしまいます

足関節の捻挫は、外側の靭帯を痛めることが多く、足首を伸ばし内側に捻ることにより捻挫を起こします。最初に④前距腓靭帯が伸ばされ、さらに強く捻ると⑤踵腓靭帯、そして⑥後距腓靭帯と痛めることになります。また、同時に外側のくるぶしの前下方にある靭帯などを痛めることがあります。

症状は、外側のくるぶしの周辺の痛みと腓骨や靭帯の部分を押した時の痛み、特に1番痛めやすい④前距腓靭帯に強くみられます。

足首の内側の③三角靭帯は強靱なので、痛めることは少ないのですが、痛めてしまうとの内側のくるぶしの周辺の痛み、腫れ、押した時の痛みなど外側と同じような症状が内側にも発生します。

内側の靭帯を伸ばしてしまうと...

ココが痛い！



捻挫をした時は、状態によってはしっかりと固定が必要になり、放っておくと痛みや腫れがひきずらくなり、靭帯がしっかりと修復されずに捻挫を繰り返しやすくなりますので、しっかりと治療しましょう。また、捻挫を繰り返さないために、足首周囲の筋力トレーニングなども非常に有効だと思います。