

足関節捻挫の治療と予防

足首の捻挫とは？ 放っておいても大丈夫？

高知県スポーツドクター協議会 川上 照彦

【はじめに】

前回のコラムでご報告しましたが、高知県の国体強化選手の上肢を除くスポーツ障害の内、最も多いのが足部の障害で、約4人に1人が、現在困っているか過去に傷めた経験があるという結果でした。そこで今回は、よくある怪我で、軽視されがちだけれども、治療をおろそかにすると不安定性や痛みを残す、“足首の捻挫”について最新の情報をお届けしたいと思います。

【足首の捻挫とは】

“足首の捻挫”はほとんどの場合図1のように足が内返し（内反）することによって起こり、骨折を伴わず、足関節周囲の外側の靭帯を傷めることを言います。損傷する靭帯は図2に示す前距腓靭帯や踵腓靭帯で、その損傷の程度によって医学的には3つに分類されます（表1）。



図1 足関節の内反



図2 足関節外側の靭帯

表 - 1 足関節捻挫の重傷度分類（福岡等の文献より）

重傷度	損傷の程度	痛み	腫脹
軽度（度）	靭帯の瞬間的な伸張 機能的損失は少ない	軽度	軽度
中等度（度）	靭帯の部分断裂 機能的損失	強い	さまざま
重度（度）	靭帯の完全断裂 関節の不安定性の出現 機能的損失	強い	強い

ではどのような捻挫が 度、度、度なのか、症状、見た目から正確に診断するのは困難で

す。ただ、足首を後ろから見てアキレス腱の輪郭が正常であるものは 度、少しぼやけるぐらいに腫れているものは 度、アキレス腱の輪郭がはっきりしないほど腫れているのは 度と一応の目安を述べている文献もあります。私の経験からすると、腫れが少なく内出血の見られないものは 度、足首に内出血し、腫れもひどく、歩けないほどのものは 度、その中間が 度と考えてよいと思います。

【足関節の捻挫はくせになる】

足首を捻って腫れて内出血しても、少しぐらいなら、たかが捻挫と放置する人がいます。怪我をして出血するとびっくりして医者に行きますが、捻挫の場合は皮下に内出血するものですから、切れたという感覚がわからないのだろーと思います。外に出血しようが中に出血しようが何か切れていることは同じなので、やはりきちとした治療が必要です。足関節の捻挫は治療をおろそかにすると、足首に不安定性が残り捻挫を繰り返すようになります(図3)。そして、最後には骨にまで変化が及び、変形性足関節症となり、歩く度に痛く、足関節があまり動かなくなると言われています(図4)。たかが捻挫と言わず、正確な診断、治療が重要です。

図3 足関節正面レントゲン写真
(足関節に内反の力を加えて撮影、石井等の文献による)



[受傷前]

[受傷後不安定性を認める]

図4 変形性足関節症
(56歳、女性)



[何回か捻挫を繰り返した]

また、捻挫と思っても中には骨折を来している場合があります。見た目や触っただけでは骨折か捻挫かを判断するのは難しいものです。やはり、専門医を訪れ、レントゲン写真を撮り、正確な診断をする必要があります。

今回は、足首の捻挫は手術が必要なのか？ 今、話題になっている治療と予防について報告したいと思います。