

足関節捻挫の治療と予防

足首の捻挫は手術した方が良いの？それともギプス固定で治すの？

高知県スポーツドクター協議会 川上 照彦

【はじめに】

前回、足首の捻挫は、放っておくと不安定性を残し、骨にまで変化が及び、変形性足関節症になる可能性がある。きちっと診断をつけ、しっかりと治療することが重要だという話をしました。では、今回はどのように治療すれば良いのか、最新の情報について報告したいと思います。

【足関節捻挫の基本的初期治療】

足関節の捻挫の重傷度の分類について前回お話ししました。もう一度繰り返しますと、腫脹も痛みも比較的軽く、内出血などほとんど見られない軽度（度）と、靭帯が部分的に切れ、内出血も腫脹も見られるがさほど強くなく、動揺性も強くない、中等度（度）そして、痛みも、内出血も、腫脹も強く、動揺性も見られる、靭帯の完全断裂である重度（度）に分類されます。

それぞれ、治療方法は異なるのですが、スポーツの現場での初期治療は一緒です。まず、捻挫をすれば、RICE療法です。これは、スポーツをやっている方であればまずご存じだとは思いますが、図1のように、R（rest:安静）I（icing:冷却）C（compression:圧迫）E（elevation:挙上）を行うのです。初期治療としては、炎症の拡がりを抑える必要があります。どの手技も、出血を抑え炎症の拡がりを止める働きがあります。具体的な手技と注意点ですが、まず、捻挫した部位の周辺をスポンジやガーゼなどで圧迫し、その上から弾性包帯を巻き、足を挙上し、氷で冷やします。その際足全体を強く縛れば血の流れが悪くなったり、また冷やしすぎれば凍傷になったりしますので注意が必要です。圧迫する場所は足全体ではなく、外くるぶしの周囲です。凍傷の問題もありますので、しびれや皮膚の色などを参考にして、15～20分を目安に冷却し、10分程度休憩してから氷冷を再開するのがよいと思います。そして、この処置を行いながら早いに医者に行き、適切な治療を受けてもらってください。

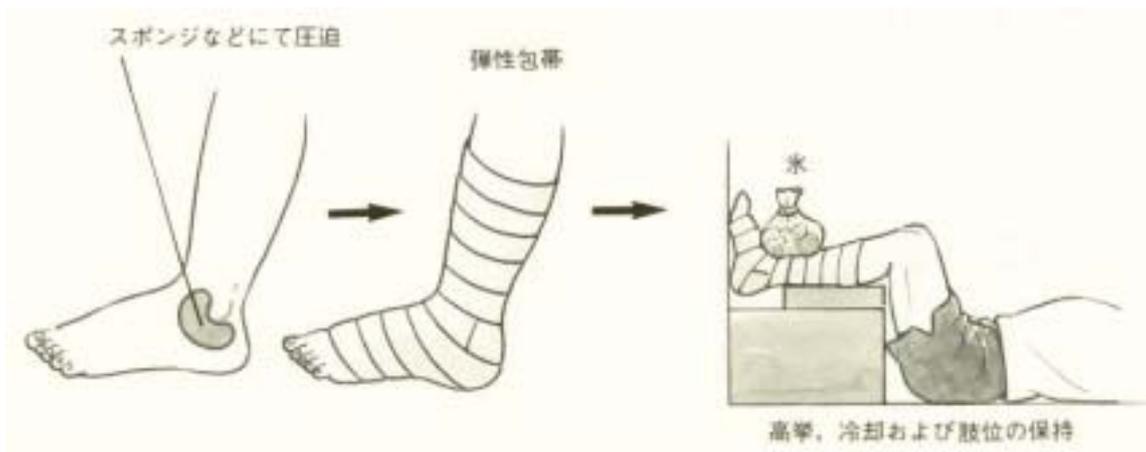


図1 足関節捻挫のRICE療法（野球人のための障害予防より）

【足関節の捻挫の治療は装具？ギプス？手術？】

足関節の捻挫の治療は大きく分けて、装具療法、ギプス固定療法、手術療法に分かれます。装具療法は、図2の様な装具を2ヶ月程つけ、その後装具下に、徐々に、軽いランニングを開始、

受傷後3ヶ月には装具をはずしスポーツ復帰を果たすというものです。どの時期に装具をはずすか、運動をどの時期に開始するか、どのような装具をつけるかは病院によって少しずつ違ってきます。ギプス固定療法は図3の様なギプス固定を1ヶ月ほど行った後装具に変更、装具療法と同じような治療を行うものです。これも、損傷の程度、病院によって、固定期間、スポーツ開始時期等が違ってきます。手術療法は切れている靭帯を縫った後、ギプス固定と同様なコースをとるものです。捻挫の軽度のものは、RICE療法のみで装具などいらない場合があり、中等度のものも、装具療法、ギプス固定療法で何ら問題ないというのが一般的な考え方です。問題になるのは、重度(度)で、完全に断裂し、動揺性のあるタイプです。結論から言いますと、まだまだ多くの意見があり、統一した見解が得られていないのが現状です。

次に重度損傷に対する各治療法の利点と欠点を述べます。装具療法は、頻回に病院に行き、装具の固定状況をチェックしてもらい、足関節に内反ストレスがかからないようにして、腓骨筋等の強化訓練(図4)が行えた場合は筋力の低下が少なく、スポーツ復帰も早く、良い成績が得られています。しかし、厳格に治療が行われないと、他の二つの方法に比べて成績が落ちるようです。ギプス固定療法ですが、その安定した治療成績から見直され、今最も多くの病院で支持されている治療法です。しかし、装具療法に比べると、一時的な筋力の低下を来しやすく、固定中を含め、積極的な筋力訓練の併用が望まれます。また、ほとんどの症例が問題ないのですが、もともと関節の柔らかい女性や、切れた靭帯が関節の隙間に挟まったような場合には、不安定性が残る場合があるようです。最後に、手術療法ですが、不安定性が残存する可能性は他の方法に比べて一番少なく、最も安定した成績が得られるという報告があります。しかし、組織を切り開くという問題があり、時に創部の痛みが残ることがあるようです。また、短期ですが、入院が必要な場合があり、費用がかかるという問題もあります。

これらの治療法の特徴をよく知り、主治医と相談の上、治療法を選択することが重要です。いずれにしても、捻挫をしないように、運動前には、十分にウォーミングアップ、ストレッチをするべきです。捻挫の既往のある人は、普段から腓骨筋を中心とした下肢の筋力訓練をしておくことが必要です。



図2 足関節準硬性固定装具
(スポーツ医学研修ハンドブックより)

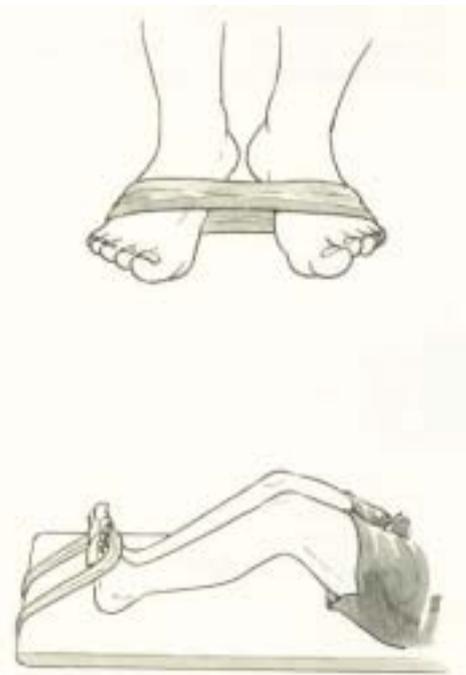


図3 下肢筋力訓練
(野球人のための障害予防より)



図4 足関節ギプス固定（山本等の文献より）