

繰り返す足関節捻挫の怪我を予防しよう!



土山裕之
所属 新潟県立病院
職種 整形外科医
資格 理学療法士

足関節捻挫はスポーツ活動中に受傷する事が多い怪我です。しかし、完治せずに、痛みを残したままスポーツ活動に復帰すると、再受傷率が高くなります。また、何らかの痛みや障害を抱えながらスポーツを継続すると、パフォーマンスの低下にも繋がります。

足関節捻挫を繰り返すと、足関節の柔軟性低下、筋力低下、バランス低下の後遺症が生じます。繰り返す足関節捻挫を予防する為にはこれらの後遺症の有無の確認後、適切なストレッチやトレーニングが必要となります。

足関節捻挫の後遺症の確認としては、①しゃがみ込み動作、②つま先立ち、③片脚立位、④振り向き動作があります。



①しゃがみ込み動作では足を揃えた状態で、しゃがみ込み動作を行います。踵が浮かない事、後方へのバランスを崩さない事を確認してください。



②つま先立ちは両手を胸の前で組んだ状態でを行います。踵の位置が左右で同じ事、ふらつきが無い事を確認してください。



③片脚立位では太ももを地面と平行まで上げた状態で保持してください。体が傾かない、支えている足が地面から離れない事を確認してください。



④振り向き動作では両手を胸の前で組んだ姿勢から、足趾が地面に着いた状態で斜め後ろ方向に向けてください。足関節の痛みや不安感が無い事を確認してください。

これらの一つでも当てはまる場合は、後遺症を有していると考えられ、再受傷する可能性が高く、要注意です。

後遺症の改善、足関節捻挫の予防のためには、①足趾の筋力・可動性を高める、②足関節の筋力・可動性を高める、③バランス能力を鍛えることが必要です。

具体的なトレーニング・ストレッチ方法として、5つのトレーニング・ストレッチを以下に紹介します。



①足趾ひらき
＜方法＞椅子に座った状態で足の裏を床につけ、足の親指から小指までしっかり横に広げて床を押す。
＜効果＞足趾の柔軟性改善



②アキレス腱のストレッチ
＜方法＞足を前後に開いた状態で、後ろ足の踵が浮かない状態で重心を前方へ移動します。
＜効果＞足関節の柔軟性改善



③カーフレイズ(つま先立ち)
＜方法＞両足指球に体重を乗せた上で踵を高く上げます。
＜効果＞ふくらはぎの筋力向上



④サイドブリッジ
＜方法＞肩の真下に肘が来るようにして、体を持ち上げます。目標は正面で、頭から膝まで一直線になるように保持します。
＜効果＞体幹・お尻の筋力向上



⑤片脚バランストレーニング
＜方法＞片足立ちの姿勢から少し膝を曲げます。反対側の踵から親指まで、一直線になるように保持します。
＜効果＞片脚のバランス能力向上

これからは足関節のストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニングを行い、繰り返す足関節捻挫を予防しながら、怪我をせずにスポーツ活動を続けていきましょう。もし、捻挫をしてしまった場合は、受傷初期の処置として安静・冷却・圧迫(固定)、挙上が必要です。必要に応じて専門の医療機関を受診してください。