

足関節内反捻挫とは？

受傷機転



- ・スポーツ中に起こる最も多いケガと言われている
- ・ジャンプの着地時に誤って人の上に乗ってしまったり、
地面に足を取られたりした際に足首を捻ってしまうことで受傷する

受傷のメカニズム

こゆび

足関節捻挫の多くは小趾側が下を向いた「内反捻挫」が多く、外側の靭帯を損傷する

足首の外側

こうきょひじんたい
後距腓靭帯ぜんきょひじんたい
前距腓靭帯しょうひじんたい
踵腓靭帯

内反捻挫

足関節内反捻挫のリコンディショニング

足関節内反捻挫になってしまったら

足関節の炎症を軽減し、可動域を高め、
足関節の安定性を向上させることが重要

【実施上の留意点】

- ケガをした場合や痛みがあり運動に支障がある場合には、医療機関を受診してください
- 痛みや違和感がある場合には、無理にエクササイズを行わないでください
- エクササイズの負荷は(抵抗、回数、時間等)や復帰までの段階は、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー等のスポーツ医科学の専門家と相談の上で調整してください

「足関節を捻ってしまった場合」



応急処置

4



「痛み・腫れ・熱感などが消失した場合」



足関節の可動域を高める

5

6



「痛み・腫れ・熱感などが消失した場合」



足関節の安定性を高める

7

8



応急処置

【目的】炎症を抑える・痛みを和らげる

RICE処置（1セット10～20分を症状に応じて繰り返す）

POINT

捻挫の際に捻った方向とは逆に
ダブルレンジラップを巻く

- ① 痛みの場所を確認し、
足関節を90度に保つ

【右足】

- ② 痛みのある部位に氷を
当てる

- ③ ダブルレンジラップは足の
外側から前を通り内側に巻く

- ④ 足底を通り小趾を上へ
引き上げるように巻く

- ⑤ 氷を覆うように数周し、
ダブルレンジラップを留める

- ⑥ 毛布などを使用して、
足を心臓より高く上げる

Ice&Compression
冷却 + 圧迫アイシングゲルは冷却と圧迫を
同時に行うことができます

【応急処置】

- 患部の痛みや腫れを悪化させないようにするためにアイシングをする
- ダブルレンジラップで氷を固定する際に、しっかりと患部を圧迫する