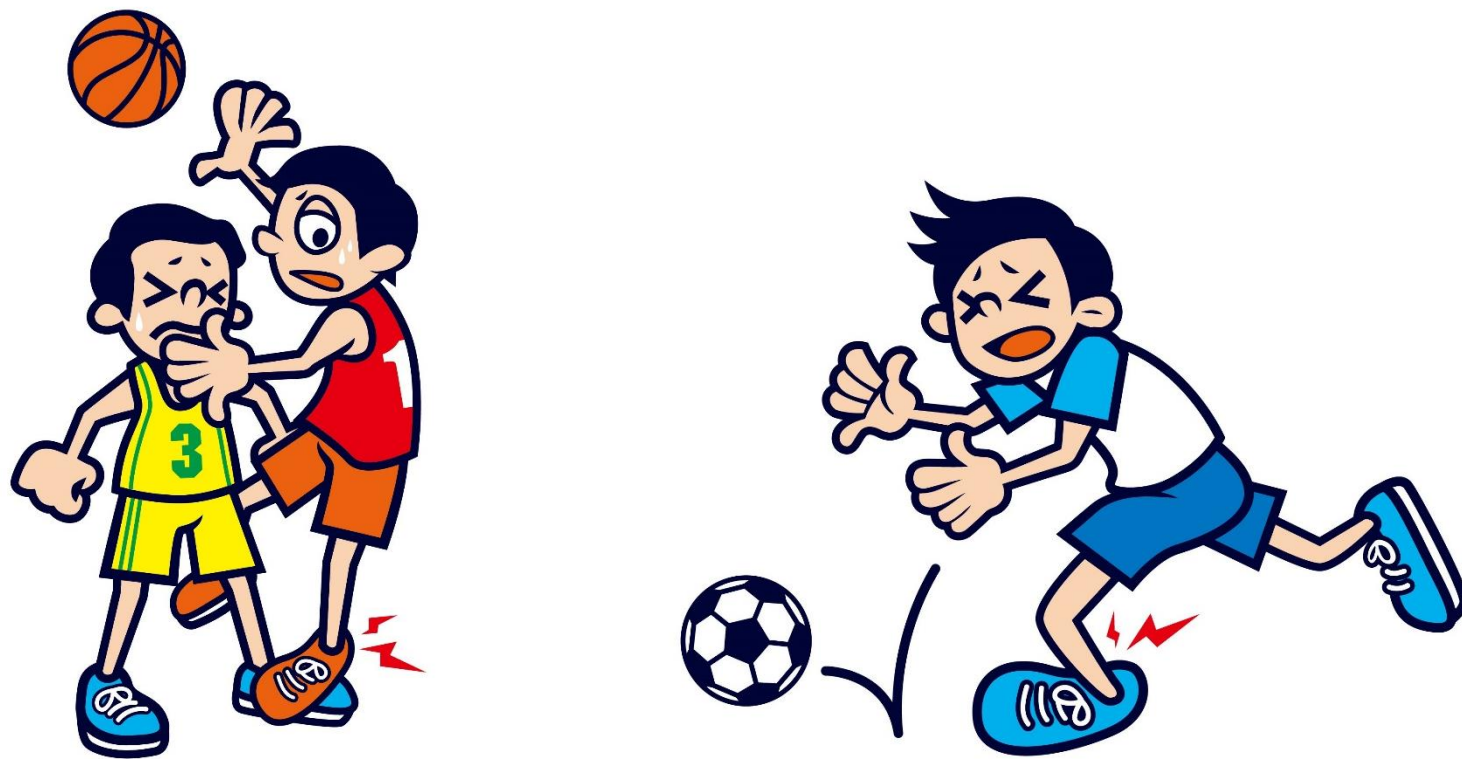


足関節内反捻挫とは？

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】

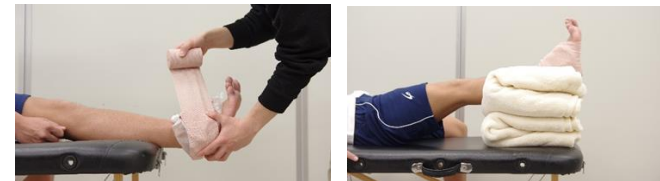
- ケガをした場合や痛みがあり運動に支障がある場合には、医療機関を受診してください
- 痛みや違和感がある場合には、無理にエクササイズを行わないでください
- エクササイズの負荷は(抵抗、回数、時間等)や復帰までの段階は、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー等のスポーツ医科学の専門家と相談の上で調整してください

「足関節を捻ってしまった場合」



応急処置

4



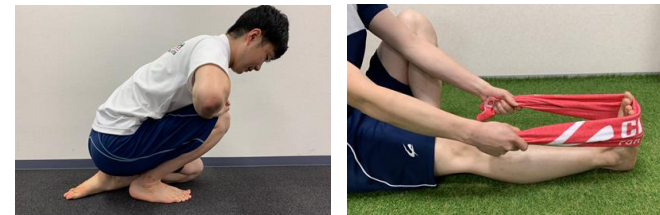
「痛み・腫れ・熱感などが消失した場合」



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】



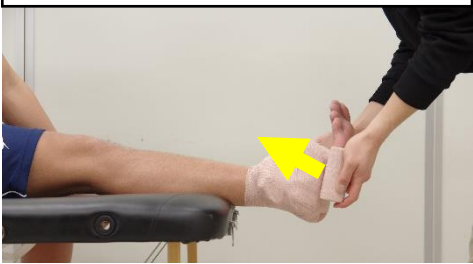
② 痛みのある部位に氷を
当てる



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

ストレッチ

【目的】下腿三頭筋や足底筋群の柔軟性向上

下腿・足底筋群のストレッチ

腓腹筋



【方法】

- ・両足を前後に約1歩分
開いて立つ
- ・つま先を平行に揃え、
かかとを床から離さない
ように体重を前脚にかけ
ながら下腿部を伸ばす

腓腹筋（タオルを使った場合）



【方法】

- ・膝を伸ばして足裏に
タオルをかける
- ・タオルの両端を持ち、
手前に引っ張る

ヒラメ筋



【方法】

- ・片膝を立てて座る
- ・膝を抱えながら、
かかとを床から離さ
ず体重を前にかけて
下腿部を伸ばす

足底筋群のストレッチ



【方法】

- ・かかとと足の指を持
ち、足底の中心部を
引き離すように伸ば
す

筋力トレーニング

【目的】足関節周囲の機能改善・筋力強化

チューブを使用した足関節外返し動作(腓骨筋群)



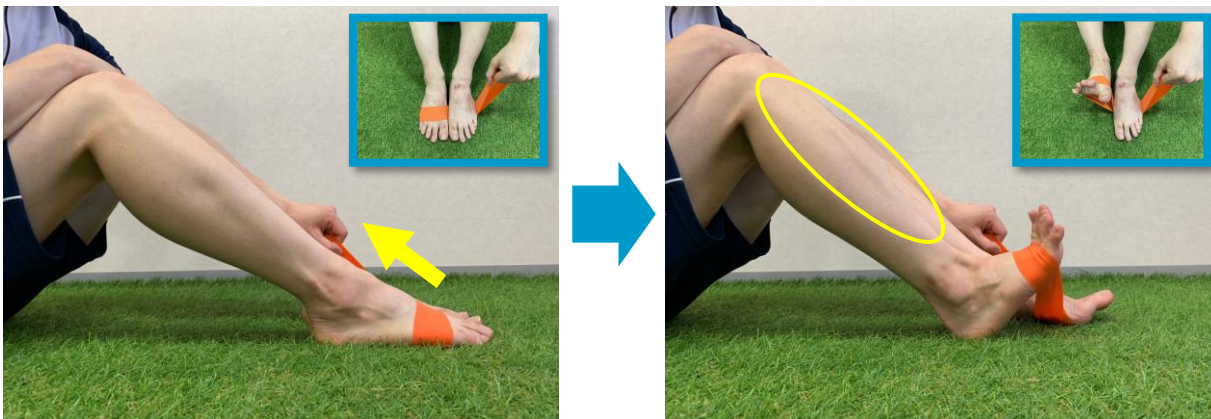
【方法】

- ・足部にチューブを巻き内側から引っ張る
- ・小趾が上を向くようにつま先を外側に動かす

【ポイント】

- ・かかとを支点にして、足首を動かす

チューブを使用した足関節背屈動作(前脛骨筋)



【方法】

- ・足部にチューブを巻き余った部分を反対の足で踏む
- ・つま先を手前に引き付けるように動かす

【ポイント】

- ・かかとを支点にして、足首を動かす

筋力トレーニング

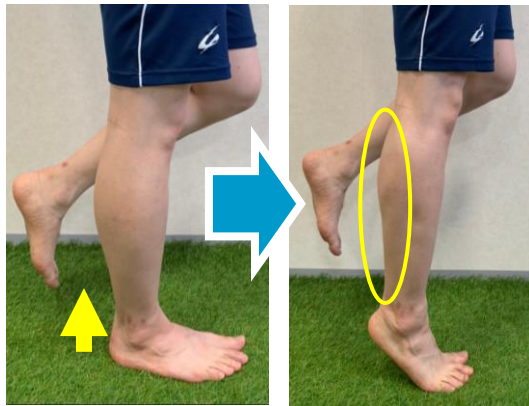
【目的】足関節周囲の機能改善・筋力強化

カーフレイズ(下腿三頭筋)

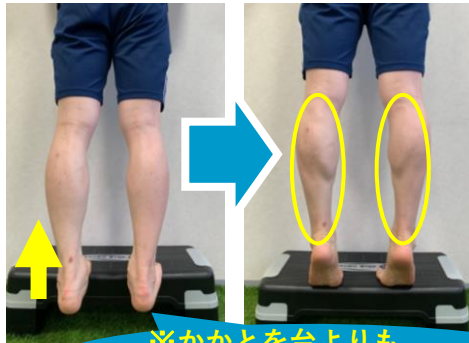
①地面で(両足)



②地面で(片足)



③台を使用(両足)



※かかとを台よりも下げた状態から上げる

【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくりと上下させる

【ポイント】

- ・台や階段等の段差を利用したり、片足で行うことで負荷が上がる

タオルギャザー(足底筋群)



【方法】

- ・足の指の力だけでタオルを手前に引き寄せる

【ポイント】

- ・かかとは動かさず、指をできるかぎり大きく動かす
- ・重り等をタオルの上に置くことで負荷が上がる

バランストレーニング

【目的】 下肢のバランス能力向上

片脚立位のバランス(バランス能力)

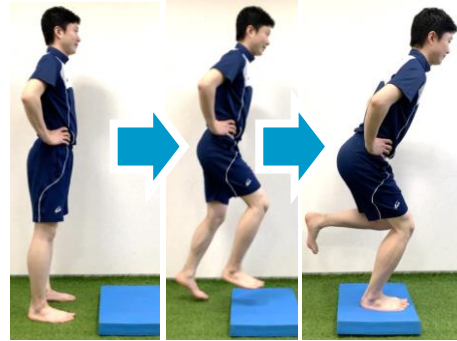
不安定板なし
(その場で片脚立位)



不安定板あり
(不安定板上で片脚立位)



不安定板あり
(片脚で不安定板に踏み込む)



【ポイント】

- ・片足で立ち、バランスを保つ
- ・バランスマットがない場合、座布団等でも代用可能

難易度の上げ方

これらのバランストレーニングに加えて、パートナーが投げたボールをキャッチしたり、ジャンプ動作を加えるなどして工夫することが出来る

ランジ姿勢のバランス(バランス能力)

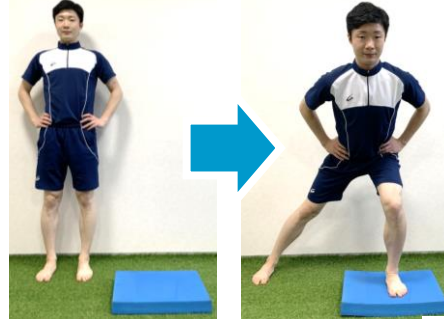
不安定板なし
(その場で前方向に踏み込む)



不安定板あり
(片脚で前方向に踏み込む)



不安定板あり
(片脚で横方向に踏み込む)



【ポイント】

- ・上半身を前に倒しすぎない
- ・膝をつま先より前に出しすぎないようにする
- ・膝が内側に入らないようにする