

捻挫を予防するために!

『捻挫=足首』と多くの人が連想される様に、一番多い受傷部位は足関節になります。

足関節の捻挫は、「よくある怪我」と軽視されることが多いのもせんが、適切な治療をしなければ何らかの症状が残ります。位置については右下に書かれていますので省略します。

ここでは予防のための運動を簡単に紹介したいと思います。
まずは A～E で当てはまる項目にチェックしてみて下さい。

【あなたの捻挫危険度は?】

- A. 今まで捻挫もしたことがある
- B. 片足で30秒(60才以上は15秒)立てない
- C. 踵をつけたまましゃがむことができない
- D. 足の指でタオルを手縫り寄せることができない
- E. 靴の裏は外側がすり減る

Aにチェックされた方

・再発予防のために、足首の周りの筋肉を強化しましょう!
ゴムチューブやタオルを使う方法が一般的になっていますが、簡単な方法として徒手(写真の①～④)で行なうこともできます。



(注)写真①～④は動きに反するように負荷をかけています。

Bにチェックされた方

・バランス感覚をつめましょう。簡単な方法としては片脚立位訓練がありますが、慣れてきたらバランスディスク(写真⑤)やバスタオル(写真⑥)を利用すると効果的です。



Cにチェックされた方

・下腿三頭筋(ひくらはき)の柔軟性が必要になります。日頃から写真⑦～⑨のストレチングを行なっていくことが大切です。



Dにチェックされた方

・足の指の力が弱くなっています。足の指を強くするにはタオルギザー(写真⑩)の運動を行ないましょう。タオルを足元に巻き、足の指で手縫り寄せます。



Eにチェックされた方

・歩行時に足の外側に体重がかかってしまうので、捻挫の可能性が高くなります。日頃から母指球筋(親指の付け根に体重をのせる)を意識して歩くことが重要になります。

だんだん夏の足音が

聞こえてきました。てくてく。

皆様いかがお過ごしですか?

今日は一度は経験した事があるのではないでしょうか?

捻挫についてです。

評価

0の方…捻挫になる可能性は低いと思われますが、運動の習慣をつまね。

2以下の方…2F運動施設を見学に来はいかがでしょうか?

3以上の方…今すぐメディフィット・ストームへ入会することをおすすめします。

●第4号
平成19年5月
=発行人=医療法人社団すんごある

院長からの一言

風薫る新緑の季節となりました。

爽やかな天候の下、スポーツを楽しむ機会も増えてくると思います。散歩、ウォーキングを含めたスポーツ活動の中で、一番頻度の高い怪我は、捻挫(ねんさ)でしょう。捻挫とは、わかりやすく言えば、「関節を正常範囲を超えて動かされ、関節包・靭帯を痛めた状態」と言えるでしょう。普段は、関節を「ひねる(捻る)」「くじく(挫く)」「ケレる(?)」と言います。方言は色々あるようです。

頻度的には、足関節、次に手指関節(いわゆる突き指)にいますが、関節であればどんな関節でも発生します。程度により3段階に分類され、軽いほうからⅠ度：関節の損傷、Ⅱ度：靭帯まで損傷し、内出血が多い。Ⅲ度：関節がクラクラな状態。場合によっては手術が必要に分類されます。

捻挫の診断で大事なことは、骨折があるかどうかということです。骨折が発生していれば骨折の治療が必要となります。骨折の有無はレントゲンを撮影しなければわからない場合があります。軽い捻挫でも、一度は整形外科医院を受け、レントゲン検査を受ける方がいいでしょう。

たとえ骨にヒビたりかいていても、立派な骨折と言えます。必ずしも救急受診する必要はありませんが、早めに受診し適切な治療を早期からおこなった方が早く治ります。

捻挫は早めに治して、またスポーツを楽しみましょう。

駿東新聞