

足関節捻挫



<原因>

- ・ 歩行や段差で足首をひねる
- ・ スポーツで足首をひねる



<症状>

- ・ 痛みにより、歩みにくくなる
- ・ 腫れや皮下出血による変色、熱感
- ・ 受傷時の肢位をとると痛みが増す

<診断>

- ケガをした時の状況が重要な情報
- ・ 押すと痛いか?
 - ・ 動かすと痛いか?
 - ・ 腫れはあるか?
- ※ X線で骨折の有無を確認
エコーで靭帯の状態を確認




<なかがわ整形での治療>

はむづ。

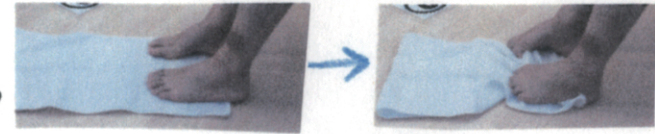
ケガをしたときは“RICE処置”

↳ 安静 冷却 圧迫 挙上

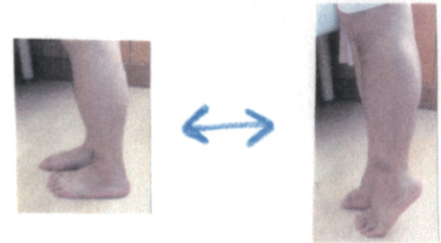
軽症	包帯固定 + サポーター固定 + マイクロカプセル冷却	
中等症以上 歩行困難	ギプスシーネ固定 ※ 疼痛や腫脹によりサポーターに変更	

<再受傷の予防運動>

① タオルギャザー
足の指でタオルを引き寄せる



② カーフレイズ
ゆっくり踵を上下させる
※ ふくらはぎの筋力強化



③ トウレイズ
ゆっくりつま先を上下させる
※ すねの筋力強化

