



— スポーツ整形外科通信 — 4月号

足首の捻挫

※ 12月号で特集しています。

発生

- ・ジャンプの着地で誤って人の足の上に乗った。
 - ・グラウンドの段差や芝生に足をとられた。
- 足首を捻って起こります。

分類

- I度 ▶ 前距腓靭帯の**部分**損傷
- II度 ▶ 前距腓靭帯の**完全**損傷
- III度 ▶ 前距腓靭帯、踵腓靭帯の**完全**損傷

症状

受傷後に体重をかけられない。
 圧痛、腫れ、皮下出血がある。
 骨折を伴う場合もあり、検査が必要です。
 ※ 当院で可能です。

治療

受傷直後はまず、**RICE**処置（**R**est：安静 **I**ce：冷却
Compression：圧迫 **E**levation：拳上）を行います。

ほとんどはサポーター、ギプス固定などで治りますが、手術が必要なこともあります。重度損傷は軟骨損傷を伴っていることも多く、放置すると慢性化するだけでなく、変形性足関節症になることもあり治療が必要です。

リハビリテーション

※ 当院でご案内します。



足の指でタオルをつかんで引き寄せる



不安定板の上で起立する
バランス訓練



ゴムチューブを足に掛け横に引っ張る



本を積み、つま先を
かけて立ち
背は壁につける

〈外側から〉



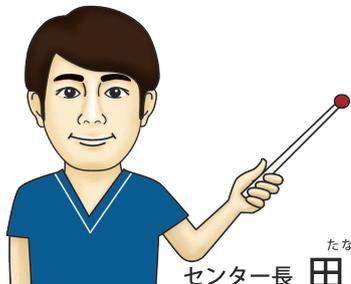
前距腓靭帯
後距腓靭帯
踵腓靭帯

〈内側から〉



前脛距部
後脛距部
脛踵部
踵舟部
踵骨

深層
浅層
三角靭帯



たなか たいら
センター長 田中 平

草加市サッカー協会公認スポーツドクター
として認定されました！

【あいさつ】

私は、高校、大学とサッカー部の主将を務め、プロサッカー選手を目指していた時期もありました。今後、スポーツドクターとして、地域のスポーツ振興に貢献させていただきます。

【資格・認定医】

日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定（リハビリテーション医・リウマチ医）
 日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医
 草加市サッカー協会公認スポーツドクター、ロコモアドバイザー、義肢装具判定医
 日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会（JOSKAS）会員、日本臨床スポーツ医学会会員
 日本リハビリテーション医学会会員、抗加齢医学会会員

当院は、平成 27 年 7 月よりスポーツ整形外科として、「**スポーツ膝関節鏡センター**」を開設しました。

コンセプト

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思いますが。当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけでなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:15	田中	藤川	藤川		田中	
14:00 ~ 17:15	手術	手術	藤川	田中 [#]	田中 (スポーツ 専門外来)	

※ アスレティックトレーナーの柔道整復師もいます。（勤務日：外来で掲示中）
 ※ 金曜日 午後はスポーツ専門外来となります。
 # 木曜日 午後の受付時間が 13:30 ~ 16:30 となります。

👉 当院ホームページに、スポーツ整形外科の充実した内容がアップされました！是非ご覧ください！

メディカルトピア草加病院 スポーツ整形外科
 外来予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112

スポーツ整形外科情報
を発信しています！

facebook

