

Dr. 林の 足のお悩み 相談室

「足首のねんざ」

Part 2

前回はねんざについて、どうした場合に自己治療ができて、いつ病院に行ったほうがよいのかというお話をしましたが、今回はねんざをしてしまった後の治療の中心となる「リハビリの重要性」についてお話しします。

ねんざした直後の患者さんにリハビリの話をする時「怪我をしたばかりでリハビリはちょっと早いのではないですか?」とよく聞かれますが、これは間違いです。逆に、早期のリハビリは早期の回復につながり、リハビリをしないしていると回復が遅れるだけでなく足首が不安定になり、慢性的にねんざを繰り返すようになってしまいます。

もちろん、「ねんざ」を通り越して足首

の剥離骨折、軟骨骨折または腱の亀裂などがあると怪我の直後のリハビリは無理ですから、必ず「ねんざ」(靭帯がのびてしまったか亀裂が入った場合)だけであることを検査で確かめなければなりません。また、リハビリといってもいろいろな

段階や種類があります。まず「NWB (Non-Weight Bearing) Exercise」といって、弱い足首に体重の負担をかけずに、座りながらする運動があります。これは、基本的にねんざの直後からスタートします。プールなどの水中で足首を動かしても効果的です。ここではストレッチや硬くなった足首の動きをほぐすことが目的です。

そのあとに、足を地面につけて立てる

ようになったら「WB (Weight-Bearing) Exercise」をリハビリのメニューに加えます。ここでも、体重を乗せながらストレッチしたり筋トレをします。

そして、痛みがほとんどなく歩けるようになったら、「Proprioceptive Training」を開始します。これは、怪我を繰り返さないように頭のバランス感覚を鍛えさせるためのリハビリで、今後のねんざの「予防」につながる重要なステージです。バランスボードといってコマのようなものの上に乗ってバランス感覚を養います。

(林 美香 / 41丁目メディカル 足病科形
成手術専門医)

www.mikahayashi.com
www.mikahayashi.com@mail@mikahayashic.com