

題名	アキレス腱断裂	項目	
----	---------	----	--

発生機序

- 膝が伸びた状態で足首が背屈されるような状態の時に、断裂することが多いようです。
- 一番切れやすい場所は、踵の骨から2~6cmのところだそうです。
- どういう人に多いか。
 - ① 毎日スポーツをしている現役の選手です。
 - ② 日頃、スポーツをしていない中年以降の人達が久しぶりに運動をするケース。
 - ③ 老人が、日常生活の中でのケース。

診断

- 完全断裂が圧倒的に多い
- トンプソンテスト

応急処置法

- RICE処置 (とくにIceが大事)

治療法

- ギプス固定 ◦ 手術 (どちらが望ましい)

リハビリテーション

	ギプス固定	手術
固定期間	6~8週間	4~6週間
ギプスを外した後	6週間	4週間
日常生活へ復帰	3~4ヶ月	8~10週間
スポーツ復帰	6ヶ月	4~6ヶ月

日常生活・スポーツへの復帰

- 理学療法士の適切なきめ細かい指示をうける。
- 部位に対して、過保護を避け

アキレス腱の再断裂

- 起きやあいは、5~8週間くらいが多い。(この時期が一番注意が必要。)

予防方法

- ストレッチング
- 運動のしすぎも運動不足もいけません
- アキレス腱=痛みをかんいたら運動を中止する。

