

題名	足首の捻挫	項目	
----	-------	----	--

特徴

- 内反捻挫が特に多い
- 痛みや赤い靭帯
  - ① 三角靭帯 (内側) ② 前距腓靭帯 (外側) ③ 踵腓靭帯 (外側) etc
- 重症度 ... 目安表を参考にする

治療法

◦ X線写真を必ず撮っておくこと。

**軽症**

- 2~3日のアイシング、安静
- 徐々に運動を再開
- テーピング、サポーターの利用

**中等症**

- キラース固定が必要になってくる。
- 十分に治療せざれば後遺症が残ることが多い。
- 専門医にかかるのが望ましい。

**重症**

- 考え方が2つに分かれている
  - ① 中等症と同じやり方
  - ② 新鮮なうちに靭帯をつなぎ方が将来的にいいんじゃないかという意見。

断裂した靭帯の連続性の回復

- 最佳 3週間
- 条件 ① 断裂した靭帯の端同士が動かないこと  
② 腫れによって靭帯の端同士の間隔が離れすぎないこと

足首の捻挫の治療法

- テーピング ) 長時間はまかない。
- サポーター )
- 手術療法 (靭帯の移植 etc)