

障害名 下伸筋支帯の炎症

① 症状

- 足首を全体的に動かすと、足首の前面が痛い。  
(ドライバーやサッカー選手に多い)

② 原因

- 足の甲の上下運動を頻繁に行うと、足首前部はこの筋肉を包んでいるトンネル状の下伸筋支帯が摩擦などで炎症を起しはじめる。

③ 治療法

- 急性期へ冷やす
- テーピング固定 (安静)
- 状態が落ち着いたら、てこの筋肉をほぐす

④ 予防法

⑤ 追記