

【問い合わせ】1年前から、左足首の付け根が捻挫して歩いたときのような痛みがあり、長い道などを歩くことができません。20年くらい前にも何度も捻挫したことがあります。足首の内側がいつも腫れています。(女性、69歳)



## 足関節捻挫の後遺症



西川哲夫 医師

【答え】足首は足関節とともに周囲の靭帯や、ひどい場合は腱まで損傷した状態です。靭帯とは骨と骨をつなぎ関節を支える

問いかねの方は、過去の捻挫の後に足部の固定やりハビリなど適切な治療を受けず、関節の不安定な状態が長年続いている。骨の摩擦が進み、変形性関節症になってしまいます。

このコーナーに相談したい具体的な症状をお寄せください。採用分について医師が紙上でお答えします。住所、氏名、年齢、電話番号をお忘れなく。

〒650-8571 神戸新聞社文化生活部。下記のアクセス番号、メールアドレスでも受け付けます。住所、氏名、年齢、電話番号をお忘れなく。

## 装具利用やりハビリを

線維のことで、腱は筋肉と骨をつなぎ線維です。足関節の捻挫の多くは、スボーツや何らかの原因で、足関節をひねったときに生じます。

たとえられます。足関節捻挫の悪い末路といえます。きちんとハビリをしないと足の筋力が落ち、さらに加齢が進むと关节をひねったときに負担がかかります。

底板」という装具の利用や、足の筋力トレーニングやストレッチなどのリハビリをお勧めします。いずれにしても、整形外科で治療やりハビリの指導を受けなくてください。

鞘帯が切れ、隣接する腱に負担がかかり腫れるなどします。治療が不適切だと足関節がぐらぐらと不安定になつたり、捻挫を繰り返したりすることがあります。

かかりやすくなつたと思われます。足の内側を支える腱が腫れ、歩くたびに痛くなつていると推測できます。

(兵庫県医師会、西川哲夫  
尼崎市、西川整形外科リハビリ  
クリニック院長)