

Footballer's Ankle(フットボーラズアンクル)

●フットボーラズアンクルとは

サッカー選手に多く発生する足首の障害です。

別名、衝突性外骨腫と呼ばれています。

キック動作や、バスケットボールのジャンプ時など足関節を大きく動かすことで、骨同士が衝突して足首の前や後ろの部分に骨の増殖変化をきたします。

●原因

キック動作などにより骨同士がぶつかり、骨軟骨に損傷をきたします。

また、足関節捻挫の既往により、足関節の不安定性が増すことで発生しやすくなります。

足首に負担の多いサッカーやラグビーまたは、ジャンプ時に衝撃の強い機械体操、バスケットボール、バレーボールなども起こりやすいといわれています。



● 症状

- ・ 疼痛
 - 圧痛
 - 運動時痛
- ・ 足関節の可動域制限

● 診断

受傷時の状況を問診し、上記の様な症状に加えレントゲン撮影によって診断します。骨棘の位置や、サイズ感の確認にはCTで確認します。



● 治療

①運動療法 …症状にあわせてプログラムを組みます。痛みや症状が強い場合は、運動を制限する場合があります。

②装具療法 …必要に応じてサポーターやテーピングを処方します。



サポーター



テーピング

● 運動療法

足関節の筋力増強・可動域訓練や、スポーツ復帰までの練習をします。

①足関節周囲の筋力増強・ストレッチ

ゴムチューブトレーニング



ストレッチ



②動作練習

日常生活やスポーツの動作練習を行います。



●物理療法

電気刺激療法、超音波療法にて患部の炎症軽減を図ります。



治療内容などは医師、機能訓練士がアドバイスをしていきますので、お気軽にご相談下さい。