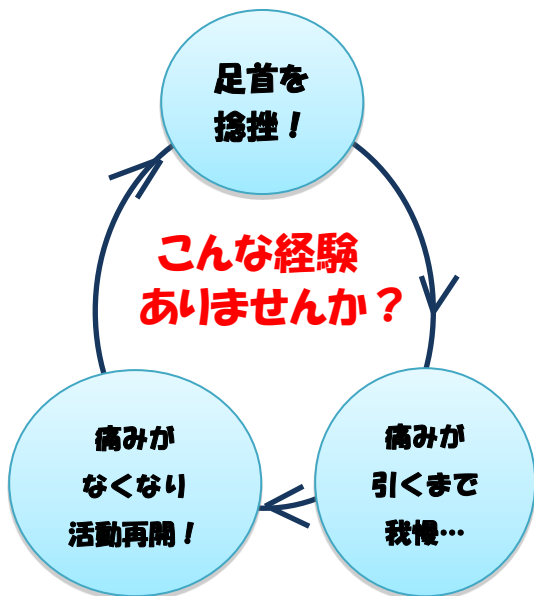


むろた新聞

先月に引き続き今号でも足首の捻挫について取り上げていきます。捻挫を繰り返し返さないためには？捻挫からの復帰は？そのような点をご紹介します！

◆一度は経験？足首の捻挫

足首の捻挫はとて多い怪我です。皆さん一度は経験があると思います。その中でもスポーツをしている方は頭を悩ます怪我ではないでしょうか。



このサイクルが起こる原因としては、ストレッチ不足やトレーニング不足など痛みが引いてからの対応が不十分ということが考えられます。

◆捻挫を繰り返さない！

捻挫後は左の写真の様に動きが制限される場合があります。このような状態で運動を行うと繰り返しの捻挫してしまう恐れがあります。また、トレーニングの効果もありません。

ストレッチとトレーニングを行い、動きを戻しましょう。項目が当てはまる場合は控えてください。



→左足が怪我をしています。

- ストレッチチェック項目
- 骨折はしていませんか
 - 怪我した部位に痛み、熱感、発赤、しびれ、腫れはありませんか

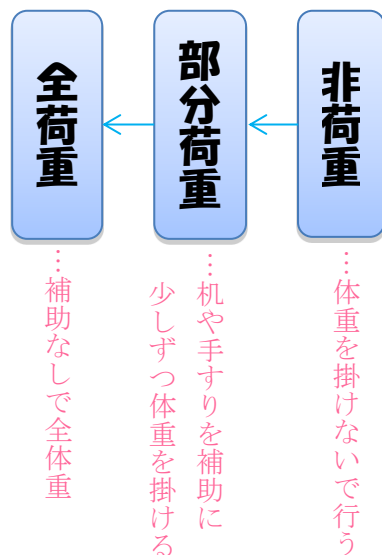


↑ゆっくりとストレッチをする。

◆トレーニングは段階的に

チェック項目に問題がなければトレーニングに移ります。トレーニングの際、いきなり荷重をかけては痛みが再発の恐れがあります。

段階的に行っていきましょう。



◆非荷重トレーニング

タオルギャザーとチューブトレーニングの二種類を紹介します。

一つ目はタオルギャザーです。足の指が使えないと足全体に力が入らず怪我をしてしまうリスクが高くなります。またバランス感覚にも影響し、転倒防止にも大変有効です！

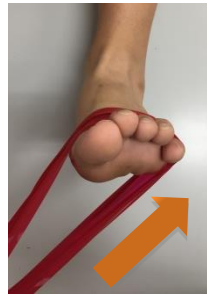


→「タオルギャザー」

足の指を使ってタオルを自分の方へ引き寄せる。踵は床につけたまま。

- 非荷重トレーニングのチェック項目
- 自分で動かした時の痛みは減りましたか
 - 他の人の力で動かされた時の痛みは減りましたか

二つ目はチューブトレーニングです。チューブがない方はタオルを代用する方法や誰かに足を押しってもらう方法でトレーニングすることができます。



矢印の方向に足首を動かす！



◆荷重トレーニング

このトレーニングは、原則として、**立った際に痛みがなくなった頃から始めましょう。**

カーフレイズ、トゥーレイズ、スクワットの種類のトレーニングを紹介していきます。

これらのトレーニングはスポーツでの着地姿勢の基本動作習得の為に有効です。

まずは、カーフレイズとトゥーレイズです。ふくらはぎやすねにある筋肉を鍛え、足首を安定させる目的があります。



→**トゥーレイズ**

つま先を地面から浮かせる。

足の指を広げる。

体重が後ろに乗らないようにする。



↑**カーフレイズ**

踵を地面から浮かせる。
小指の方に体重が乗り過ぎないように注意する。

◆バランストレーニング

このトレーニングは、足の細かい筋肉を鍛えます。また、地面の状態が悪い時や体勢が崩れた時などにバランスを崩れないようにする目的があります。

荷重トレーニングのチェック項目
 荷重時に痛みはありませんか
 動かす時に不安感や痛みは残っていませんか

バランストレーニングのチェック項目
 全てのチェック項目をクリアしましたか



↑**“バランストレーニング”**
 ・膝が内に入らないように注意する。
 ・重心が小指の方にかからないようにする。
 ・骨盤を水平に保つ。

◆最後に

足首の捻挫はスポーツなどをしていなくとも、生活の中でも多くみられる怪我です。軽く考えがちですが、何度も繰り返すと他の怪我に繋がります。なので、その後のケアをしっかり行いましょう。

例) 上：2枚
 中：2枚(十字)
 下：2枚
 十字を増やし強度を上げられます。



↑タオルでも代用可能！

むろた鍼灸整骨

もし怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912
 平 日 9:00-12:45・15:30-19:45
 土 曜 9:00-12:45 日・祝は休診