

足のねんざについて 「ねんざと後遺症」

長野県バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会



足のねんざしたことありませんか？

-たかが「ねんざ」、されど「ねんざ」-
今回は「ねんざと後遺症」についてご紹介します



● 足のねんざとは？



足のねんざの大半は
足首を内側に捻ってしまう

「内反ねんざ」

と呼ばれるものになります。

● 足のねんざとは？



内反ねんざをすると

足首の外側にある靭帯が損傷

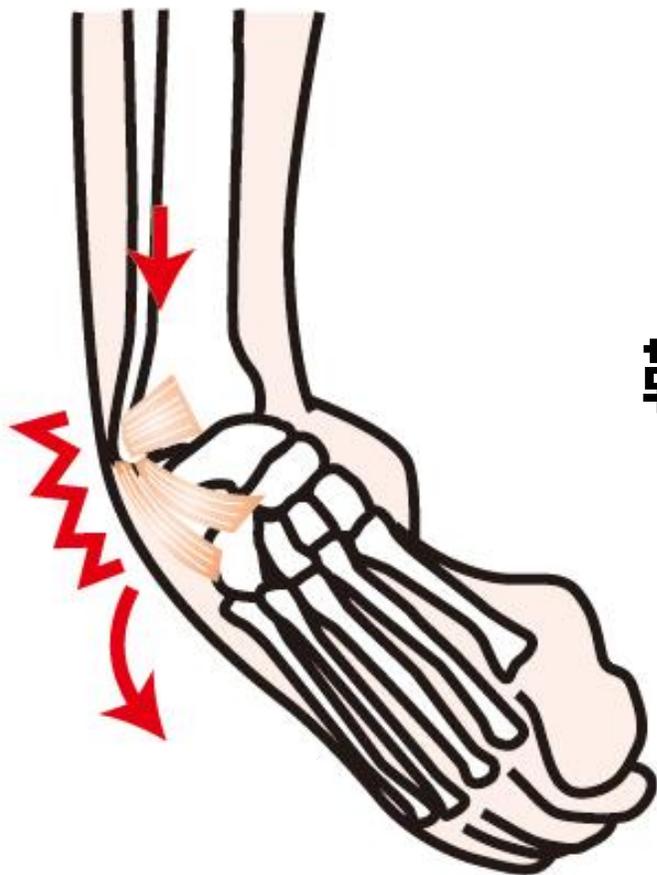
します。

● ねんざを放っておくと…



一度傷んだ靭帯は適切に治療を行わないと
不完全な状態（緩んだ状態）で回復
してしまいます。

● ねんざを放っておくと…



いわゆる「ねんざぐせ」というのは
靭帯が緩んだ状態である可能性が高いです。

※靭帯はトレーニングで強くすることはできません！！

● ねんざを放っておくと…



ねんざぐせがある人は運動中に
足をひねりそうになり、不安感を覚える人も
いるのではないのでしょうか？

これは「**足関節不安定症**」とも呼ばれ、
近年スポーツ障害の中でもその危険性が
重要視されるようになってきました。

足関節不安定症チェック！

- 運動中または日常生活で足をひねりそうになる不安感がありますか？
- 急な方向転換で足に不安感がありますか？
- 階段を降りるときに足に不安感がありますか？
- 片足立ちで足に不安感がありますか？
- ジャンプをした際に足に不安感がありますか？
- 凸凹した道を歩いたり走ったりするときに足に不安感がありますか？
- 足をひねりそうになった時にそれを止められますか？

上の項目であてはまるものが多いほど
足関節不安定症である可能性が高くなります。

● ねんざを放っておくと…



足関節不安定症は競技パフォーマンスにも大きく関わってくるのがわかってきています。

足関節不安定症を予防するために
一番大切なことは

「ねんざが治らないうちに競技復帰をしない」
ということです。

足関節不安定症チェック！

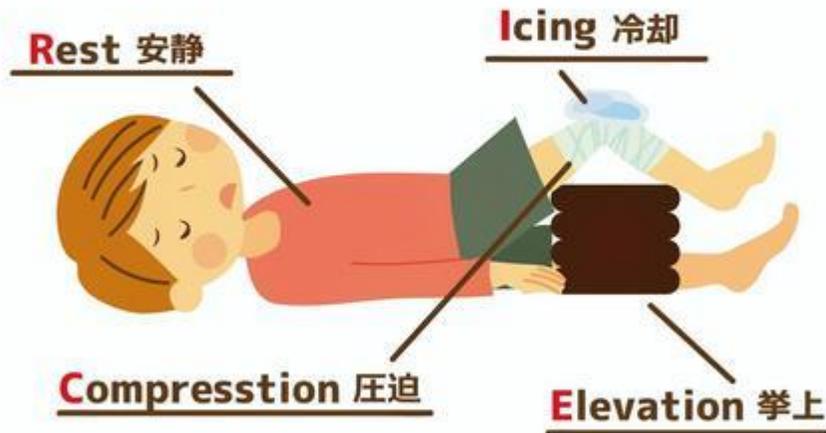
- 運動中または日常生活で足をひねりそうになる不安感がありますか？
- 急な方向転換で足に不安感がありますか？
- 階段を降りるときに足に不安感がありますか？
- 片足立ちで足に不安感がありますか？
- ジャンプをした際に足に不安感がありますか？
- 凸凹した道を歩いたり走ったりするときに足に不安感がありますか？
- 足をひねりそうになった時にそれを止められますか？

上の項目であてはまるものが多いほど足関節不安定症である可能性が高くなります。

● ねんざをしてしまったら…

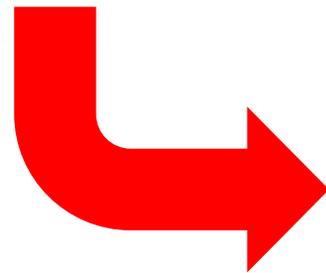


RICE 処置



もし、ねんざをしてしまったら応急処置（RICE）をしたあとに医療機関へ受診しましょう。

医療機関では超音波エコーでねんざの状態やレントゲンで骨折が無いか調べてもらいましょう！



● まとめ



- ・足のねんざはバスケットのけがで一番多いけが！
 - ・頻繁に起こるものなので軽視されがち
 - ・でも放っておくと後遺症が残る場合も・・・
 - ・ねんざをしてしまったら応急処置（RICE）と医療機関へ受診しましょう
 - ・再発を防ぎ、パフォーマンス低下の予防のためにもねんざ後はしっかり治療をすることが大切！
- ※治療は医師や理学療法士など専門家の指示で行いましょう！

