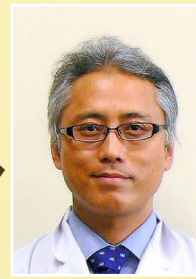


足首のねん挫後の長引く痛み・ねん挫ぐせ



整形外科 部長
原口 直樹
 [専門領域]
 下肢機能再建 (足部・足関節・
 膝関節の障害および外傷)
 [主な資格]
 医学博士
 日本足の外科学会評議委員
 日本整形外科学会専門医
 日本体育協会公認スポーツドクター
 日本整形外科学会リウマチ医
 日本整形外科学会運動器リハビリ
 テーション医
 アメリカ整形外科学会会員

足首のねん挫は非常に頻度が高く、アメリカでは毎日23,000人がねん挫していると言われています。ほとんどの場合後遺症は残しません、なかには数か月たっても痛みが取れず、仕事やスポーツ活動に支障をきたしたり、その後ねん挫を繰り返して慢性的な痛みを感じることがあります。これらの中には放っておいてはいけないものもあり、また治療しても治らないと思って病院を受診しない患者さんも多くいます。

Q.足首のねん挫とは何ですか。

A. 外くるぶしの前から下にある外側靭帯(がいそくじんたい)と呼ばれる靭帯が伸びたり、切れてしまうものです(図1)。この靭帯は外くるぶしと足首の土台の距骨(きょこつ)と呼ばれる骨を結ぶ「ひも」のようなもので、足首がぐらぐらと不安定にならないようにしています。伸びた程度でしたら、湿布や包帯固定で1-2週間痛みはなくなります。しかし完全に切れてしまうと、内出血を起こして強くはれます。短期間松葉杖を使ったり、あて木を使った固定が必要になります。

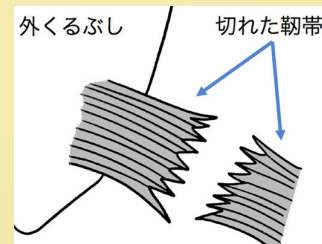


図1: 足首の外側靭帯損傷。通常のねん挫は靭帯が伸びる程度ですが、ねん挫の程度が強いと靭帯は断裂します。

Q.ねん挫後に痛みが長引く場合、何が考えられますか？

A. ひとつには、切れた靭帯がきちんと治らず、足首がぐらぐらと不安定になってしまうことです(図2)。陳旧性足関節外側靭帯損傷(ちんきゅうせいそくかんせつがいそくじんたいそんしょう)といいます。このような場合、小さな段差でねん挫したり、あるいは本人は意識しなくても常に足首がゆるい状態になり、関節がこすれて炎症を起こし、慢性的な痛みや足首がはれるなどの症状が出ます。



図2: 陳旧性足関節外側靭帯損傷のX線写真。
A. 外から力を加える前の足首のX線写真。
B. 外から力を加えて撮影した足首のX線写真。距骨が前へ移動してしまっています。足首がゆるくなっていることを示しています。

Q. 陳旧性足関節外側靭帯損傷にはどのような治療法がありますか？

A. 運動するときに、装具やテーピングで固定します。怪我をしてあまり時間がたっていないければ、2週間程度ギプス固定を行うこともあります。

Q.それでも治らないときは、どうしますか。

A. 患者さんと相談して、手術を行います。外くるぶしの横を5cmほど切開して靭帯を縫い縮めます(靭帯修復術)。靭帯が薄くなってしまっていたり、なくなっている場合は、近くの腱の一部を使って補強することがあります(靭帯再建術)。手術は1時間程度で、手術後はギプス固定を行い、その後リハビリテーションを行います。スポーツ復帰は術後3か月程度です。

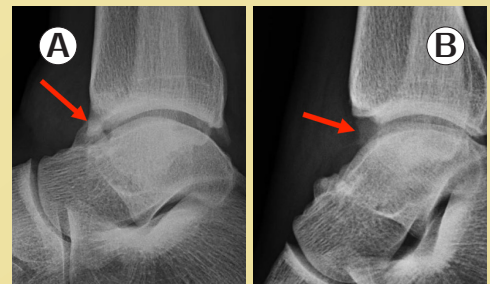


図3: **A.** ねん挫ぐせが長く続いたために足首の前の方にできた骨棘。
B. 骨棘を内視鏡で切除した後。

Q. 陳旧性足関節外側靭帯損傷を放置するとどうなりますか？

A. 軟骨が摩耗してしまうことがあります。変形性足関節症と呼ばれるもので、関節周囲に骨が突出してきて(骨棘[こつきょく]といいます)、足首の動きが悪くなり、慢性的に腫れて痛みを起こします(図3)。内視鏡で骨棘を切除すると、関節の動きが改善し、痛みも軽くなります。

Q.ねん挫後に痛みが長引く原因として、ほかに何が考えられますか？

A. 陳旧性足関節外側靭帯損傷よりもはるかに頻度は少ないのですが、ねん挫したときに足首の土台となる距骨の軟骨に亀裂が入って治らないことがあります。骨軟骨傷害(こつなんこつしょうがい)といいます。怪我をしたときのX線写真ではわからないことが多く、MRI検査が必要です(図4)。ほとんどの場合、軟骨を修復する手術をしなければ治りませんので、ねん挫して3か月たっても痛みが取れない場合は念のため病院を受診した方がいいでしょう。



図4: 距骨骨軟骨傷害のMRI。距骨の角の部分の軟骨の一部がはがれています。