

ねんざ

たかが足首のねんざ？

ねんざは自然に治癒する外傷なのか？
放っておいて大丈夫??



ねんざは関節の軽度の外傷ではないです

実際に足関節のねんざでは、

足関節外側靭帯・三角靭帯・遠位脛腓靭帯
距踵靭帯・頸靭帯・二分靭帯・腓骨筋腱
後脛骨筋腱・長趾伸筋腱・関節軟骨・浅腓骨神経
腓腹神経・外果・距骨外側突起・踵骨前方突起

などが

単独または複合し、治療に難渋する例は少なくない

だから足関節のねんざは甘く見ないで！

「たかが足くびのねんざ」という認識により
自己判断で診療を受けなかったり、
正確に病態を診断できなければ
ねんざをこじらせる可能性があるんです



診断するために

受傷状況は詳しく問診

スポーツ外傷であれば 「どのスポーツのプレー中か」
「受傷前に他プレーヤーと身体接触はあったのか」
「足くびをひねったのが先か、転んだのが先か」

～スポーツ外傷の例～

- ① ジャンプの着地時：多くの場合外側構成体の損傷。必ずしも外側靭帯ではないので周辺組織損傷にも注意。単独損傷よりも「何かを踏んだ」場合には重傷が多い
- ② 切り返し動作時：多くの場合は外側構成体の損傷だが、必ずしも外側靭帯ではない。受傷前から不安定感がある慢性靭帯不全の可能性もあるかも
- ③ 側方からのタックル（特にスパイクシューズ装着時）：脛腓間靭帯損傷や三角靭帯損傷に注意
- ④ スノーボード外傷：距骨外側突起骨折に注意
- ⑤ 純粋な過底屈損傷（柔道・レスリングなど）：距骨後方突起骨折に注意

診断するために

受傷直後や症状はどんな感じ？

「直後の歩行・走行時にはどの部位にどのような痛みがあった？」

「受傷後にどの程度負荷をかけたのか」

「その後に症状はどのように変化したのか」

「応急処置は何かしましたか」

スポーツ現場での応急処置や他院での処置後の受診の場合は、その内容も重要です

前医で説明を受けた診断や指示の内容もわかれば、
診断や治療方針の継続または新し治療方針の提案につながります。

直後の処置と症状経過

- 重症のねんざの直後には、痛みのために患肢に全く体重がかけられないことも多いが、受傷直後にクーリングや外固定といった初期対応が適切に行われれば、多くの場合にはある程度の歩行が可能となる。
- 比較的軽症のスポーツ外傷で受傷後もプレーを継続した場合や、日常生活上の外傷で歩行継続せざるを得なかった場合には、受傷時の損傷に加えて患部への過負荷による炎症・腫脹の周囲への拡大という修飾を受けることとなる。

診断するために

- **罹患関節の外傷歴と受傷前症状は？**

外傷歴や自覚症状の有無は？

足関節の不安定感があった？

- **患者背景**

患者の職業や学生の場合は学年

スポーツや足を使う趣味の有無

アスリートの場合は専門競技の種目、レベル

学生の場合学校行事予定、アスリートの場合は競技予定 など

- **全身的依存症、アレルギー**

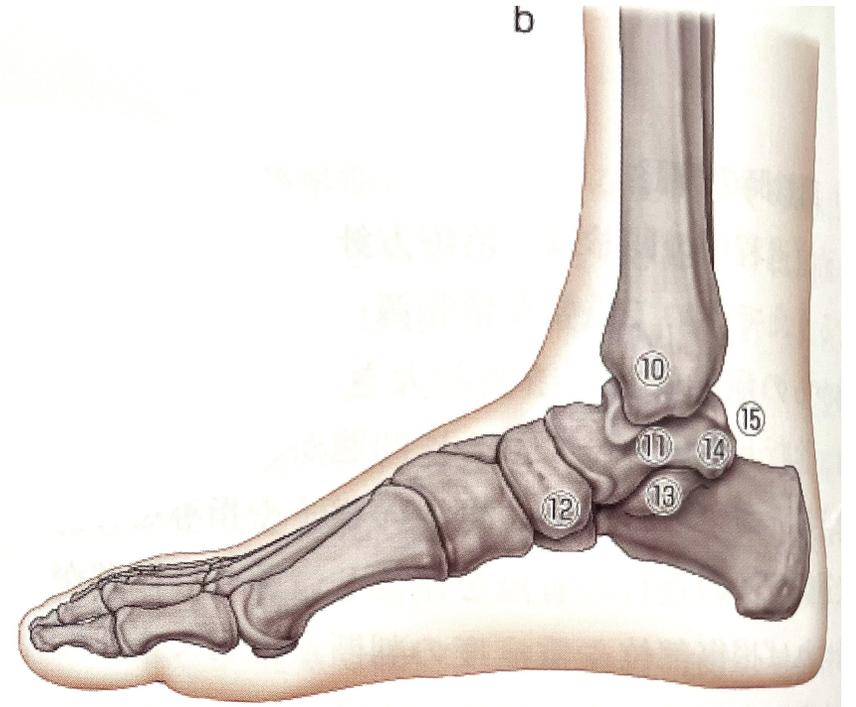
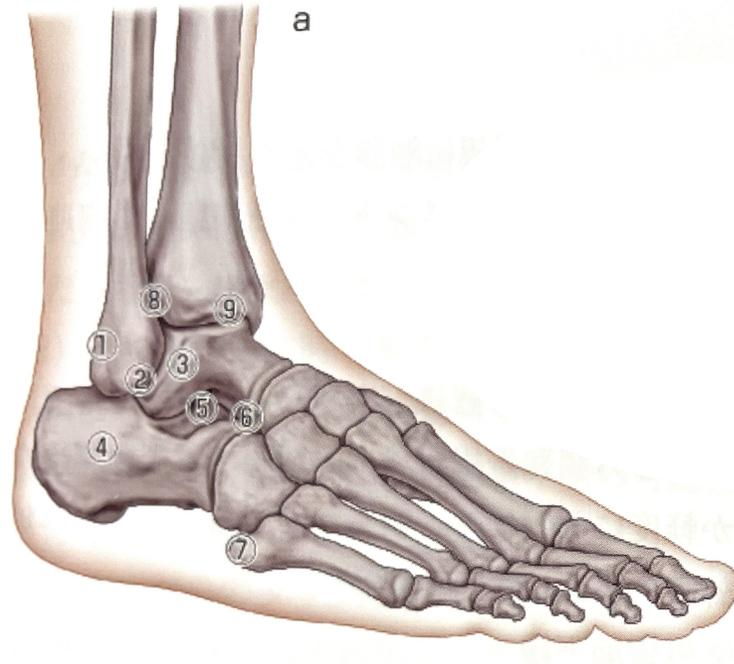
手術法を検討する場合重要な情報



診断するために

圧痛点を探索

- ① 外果骨隆起
- ② 外果前下縁
- ③ 前距腓靭帯 (ATFL)
- ④ 踵腓靭帯 (CFL)
- ⑤ 足根洞
- ⑥ 二分靭帯
- ⑦ 第5中足骨茎状突起
- ⑧ 前下脛腓靭帯 (AITFL)
- ⑨ 足関節前方裂隙
- ⑩ 内果骨突起
- ⑪ 三角靭帯
- ⑫ 舟状骨結節
- ⑬ 載距突起
- ⑭ 距骨後内側結節
- ⑮ アキレス腱深部



診断するために

徒手のストレステスト

1. 前方引き出しストレステスト
2. 内がえしストレステスト
3. 内旋ストレステスト
4. 回内外旋ストレステスト
5. 外旋ストレステストと側方圧迫テスト

関節可動域の計測

急性炎症が鎮静化してくれば可動域制限は改善傾向を示す
背屈時の疼痛が強くと可動域制限が蔓延化する場合には、
関節面損傷や脛腓間靭帯損傷、距骨体部の不顕性骨折といった
類縁病態の可能性がある

画像診断では何を診るのか

単純X線撮影

- ✓ 足関節骨折を否定する
- ✓ 陳旧例に伴う合併症をチェックする
- ✓ 単なる足関節ねんざに見合わない高度の腫脹があれば
必ず下腿全体を含めた撮影を行う



画像診断では何を診るのか

ストレスX線撮影

- ✓ 足関節外側靭帯損傷の陳旧例に対して、
手術成績の評価項目として用いることがある
- ✓ 遠位脛腓骨靭帯結合損傷に対して、
手術適応の判断に用いることがある
- ✓ 足関節外側靭帯損傷の新鮮例に対して、ストレスX線撮影は不用



画像診断では何を診るのか

CT像が必要な症例

- ✓ 陳旧性外果列離骨折を有する症例
- ✓ 遊離骨軟骨片及び軟骨下骨に形成された骨嚢腫
- ✓ 前方もしくは後方の骨性インピンジメント
(足関節を強く底屈させた時に足関節後方に痛みを生じること)

画像診断では何を診るのか

MRIが必要な症例

✓ 陳旧性足関節外側不安定性を呈する症例は

必ずMRIを撮影して前距腓靭帯の携帯を観察する

✓ ねんざ後の遺残性疼痛を訴える症例において、

MRIにより骨軟骨損傷が明らかになることがある



超音波検査（エコー）

足関節ねんざによる軟部組織損傷を鮮明に抽出できる



保存療法

どの外固定を選択するべきか

推奨：半硬性装具・編み上げ式装具

靭帯修復における修復期およびリモデリング期では、靭帯への適切なストレスはコラーゲンの再生および靭帯修復を促進する

