

「捻挫なら安心と考えていませんか？」

足関節（足首）を捻挫して来院される患者さんは、捻挫してすぐ来院せず、何日か様子を見て、腫れが引かないので、あるいは数週間も経って、まだ痛みが取れないので心配になって来院されることが多いようです。どうせ捻挫だから湿布でも貼っておけば大丈夫と安易に考え放置し、かなりこじらせてから来院される方もいらっしゃいます。足関節の捻挫は、関節の構造や内側と外側の靭帯の強さの違いから、足首を内側に捻って起こることが一般的です。この時、外くるぶし（外踝）周囲の靭帯を損傷します。症状は、外踝周囲の腫れと痛みです。捻挫の程度が軽症で、靭帯が一瞬伸ばされて炎症を起こしているだけであれば安静にしているだけで治ります。しかし靭帯が部分もしくは完全断裂している場合や、剥離骨折を伴う場合などは事情が変わって来ます。いずれにせよ、その正確な診断には整形外科専門医の診察を受け、レントゲン撮影も含めた検査が必要となります。

靭帯損傷はその損傷の程度によって治療方針が変わります。まず、軽度の場合はテーピングと投薬になります。中等度の場合、最初はギプス固定、その後テーピング、そして症状の経過によっては靭帯保護機能を持った特殊なサポーターの装着を必要とすることもあります。重症の場合、昔は手術をして靭帯を縫合するのが主流でしたが、最近の傾向としてはあまり極端なケースは別として、受傷早期に適切な治療を受けておけば、手術しなくとも、将来後遺症に悩むことはないだろうという考え方になって来ています。問題なのは、受傷後一か月以上放置されたケースです。これは、よく「捻挫しやすい足首」「捻挫が癖になる」などと表現されますが、要するに靭帯がゆるんで足関節が不安定な状態になってしまった場合です。この場合は、靭帯再建術という、とても大がかりな手術を受けることとなります。そして更に、この手術もせず放置しておくと、関節軟骨が早期に摩耗してしまい、痛くて歩けなくなり、人工足関節や足関節固定術などという手術が必要となります。

足関節の捻挫は、早期の正確な診断、治療がとても重要です。後になって後悔しないためにも、初期の段階できっちり治しておきましょう。



医療法人 もみの木会

わたなべ整形外科