

# 足首の捻挫は癖になる ってホント??

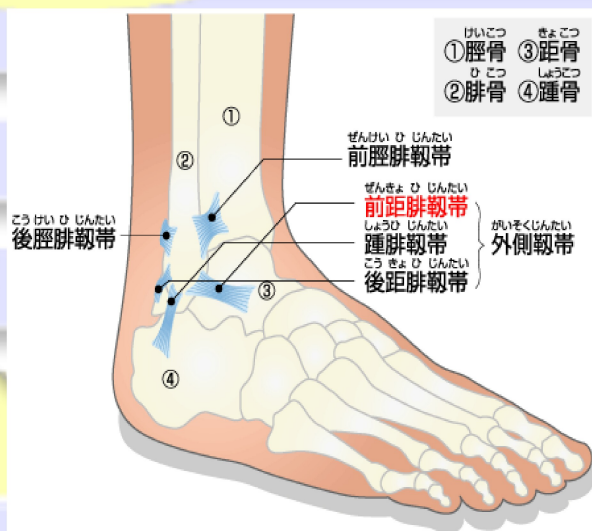
足首の捻挫はきちんと治さないと癖になるというのは本当です。

まず捻挫とは一体何のことでしょう？**捻挫**とは**靭帯損傷**のことを言います。足首であればひねることで（内反捻挫）靭帯を伸ばす力が強くかかりすぎて断裂・部分断裂することです。最も多いのは図のような足部外側の靭帯です。



そもそも**靭帯の役割**は骨と骨に付着することで関節を安定させる役割があります。そのため靭帯はある程度硬くて丈夫であることが必要になります。これがもし足首をひねって靭帯が損傷し修復しないまま、運動をしてしまうと靭帯が緩んだ状態で修復が完了されてしまいます。

靭帯が緩んでしまうと骨同士の固定性が低下し、足首が不安定となり捻挫の動きに対して靭帯によるブレーキが効かずに、再び捻挫を引き起こしてしまいます。これが**足首の捻挫が癖になる要因**です。本来であれば靭帯損傷後、安静にして靭帯が緩まらずに修復されると骨同士の安定させることができ捻挫の繰り返しを防ぐことができます。



慢性的に捻挫を引き起こしてしまうと骨同士の固定性が低下し「**足関節不安定症**」を起こす要因にもなります。さらに足関節が不安定であると歩行でうまく足首に荷重がかけられずに膝や股関節が足首をかばい、膝関節や股関節に痛みを引き起こす原因にもなります。

経験があるのは、膝の痛みのある患者さんでそういえば1年前捻挫をしたことがあり、足首を評価するとうまく荷重がかけられない足になっている場合もあります。靭帯損傷の程度によってほかの部位に影響が出るのが1年前であったり10年前であったりもすることがあります。

このようにひねったからといってちゃんと直さずに行っていると足首だけではなく、膝や股関節またはほかの部位にも影響が生じることもあるためきちんと治療しましょう。