



# オンラインスクール

【初級コース】 ケガのしくみと予防 ～足関節編～



足関節の構造



足関節のケガの種類



足のケガを予防するために

# 今日学んでほしいこと

---



- ①足関節の構造を理解しよう！
- ②足関節のケガの種類について
- ③足関節のケガを予防するために必要なこと

# ケガのイメージ

---



怖い

痛い

不安



ケガが起きると...



痛い

負のサイクル

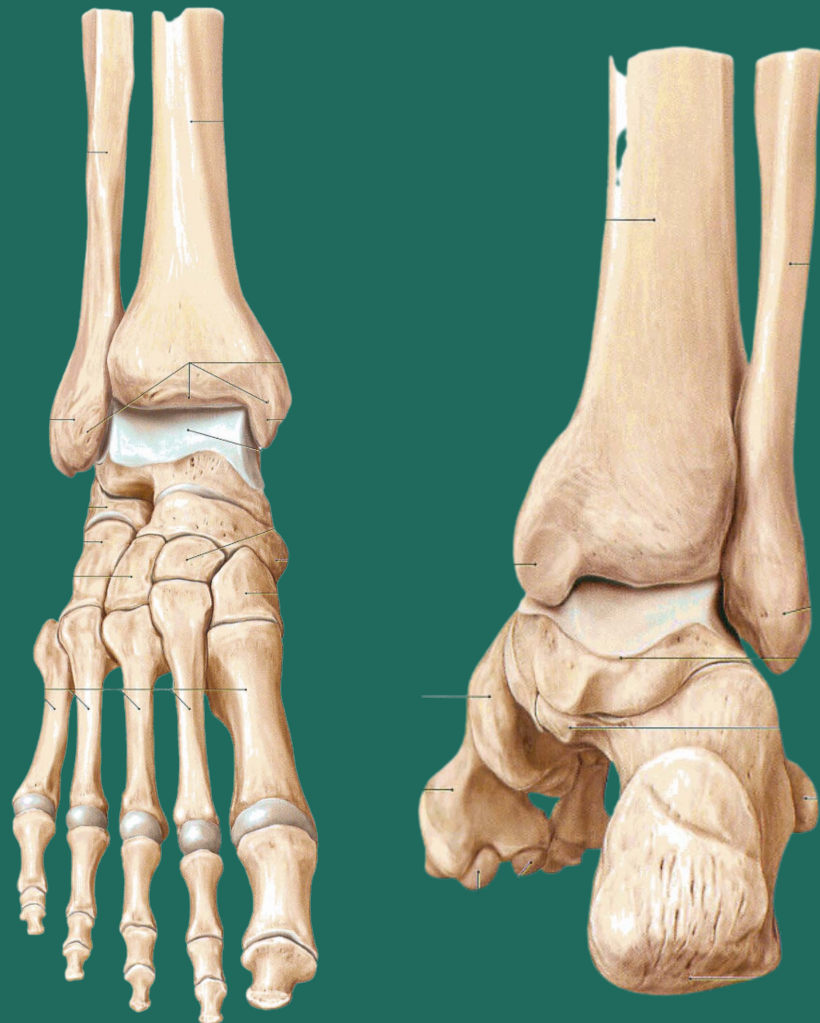
動かない

不安



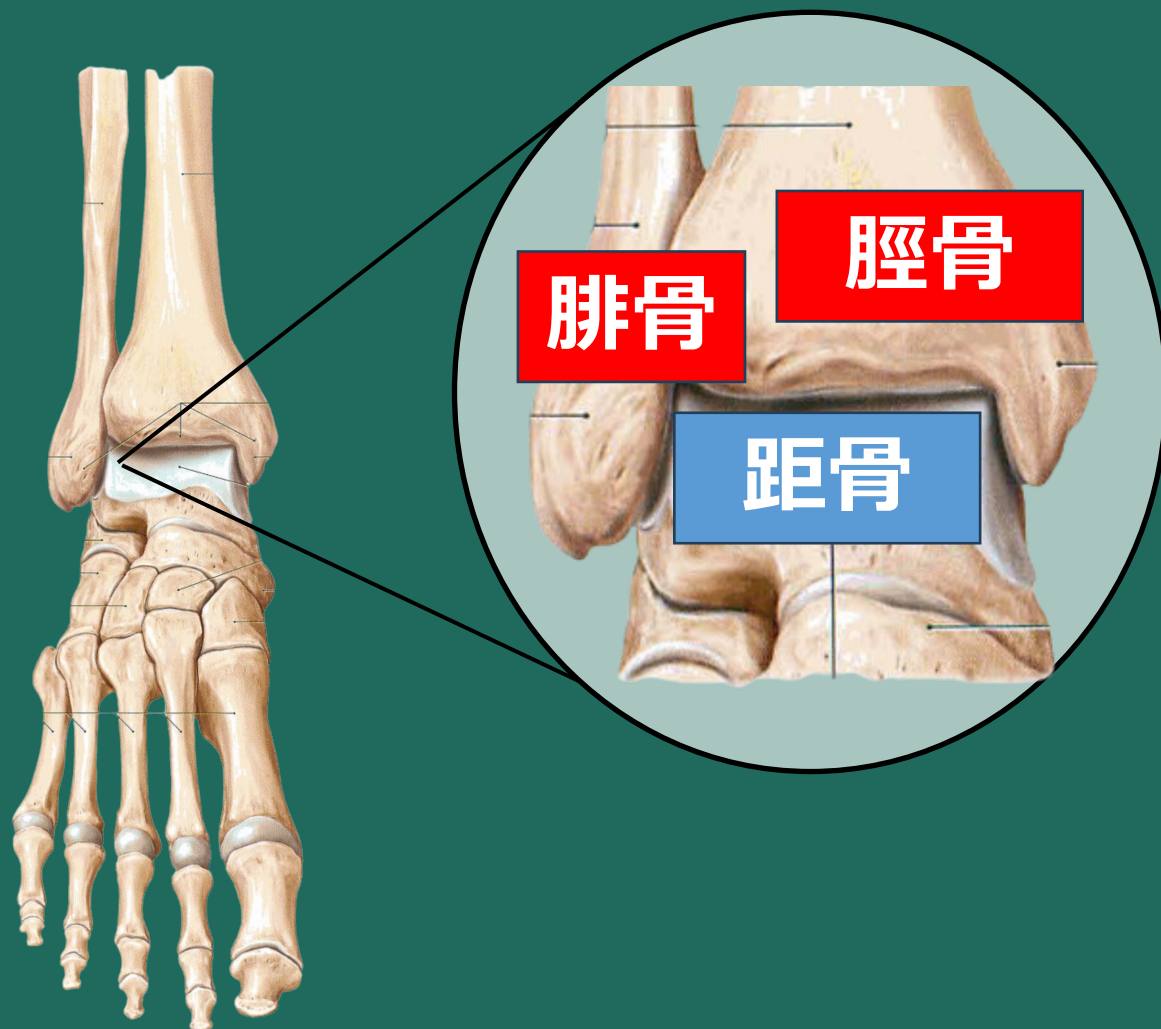
# 足関節の構造を理解しよう！

# 足関節の構造



かじゅうかんせつ  
**荷重関節**

# 足関節の構造① -距腿関節-



外くるぶし(腓骨)と  
内くるぶし(脛骨)から構成される  
トンネルに距骨がはまっている。

骨と骨が密着しているため、  
安定性が高い関節。

安定性が高いが、関節の大きさは  
小さく荷重もかかりやすい。

# 足関節の構造① -距腿関節-



底屈



背屈



## 足関節の構造② -距骨下関節-



いくつか骨が構成する受け皿が土台となり、距骨が上に乗っている。

上に乗っているだけでは不安定なため骨と骨を繋ぐ“靭帯”という組織で安定性が保たれている。

# 足関節の構造② -距骨下関節-



内 転



外 転



内がえし

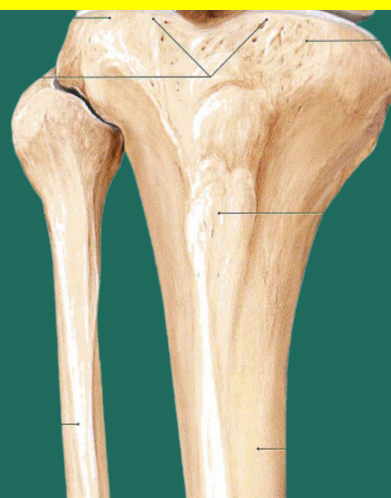
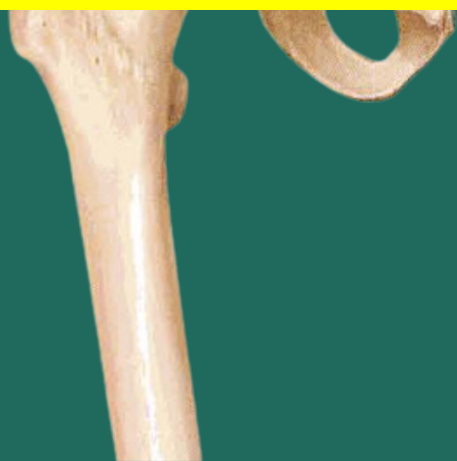
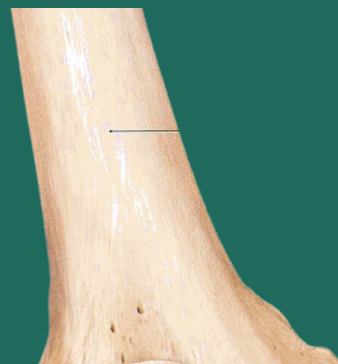


外がえし

# 荷重関節



動きの時にかかる**ダメージ**を分散してくれる



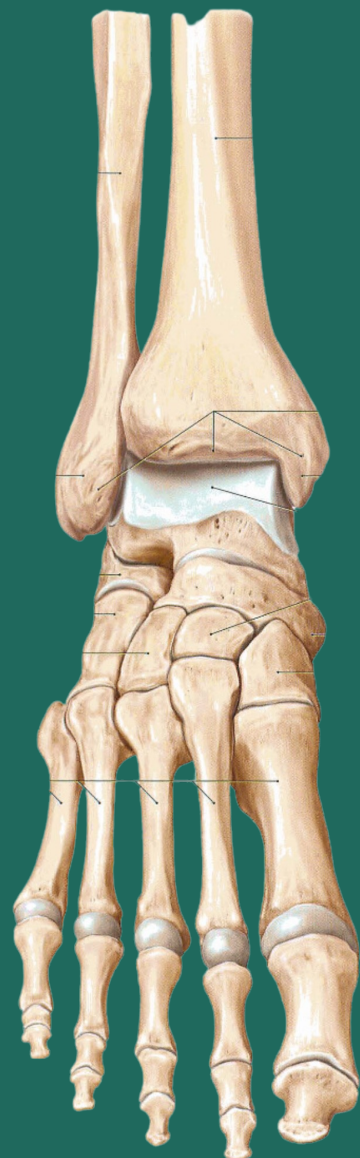


# みんなです関節を触ってみよう！

# 足関節の構造

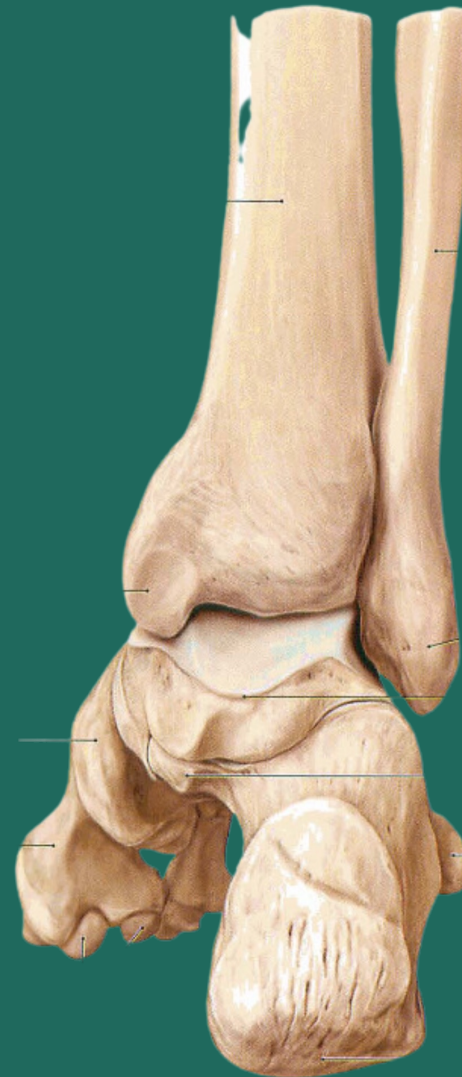


ないか  
① 内顆



がいか  
② 外顆

しょうこつ  
③ 踵骨

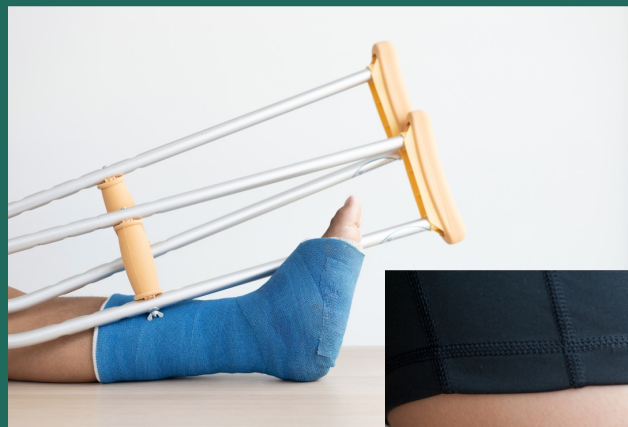


しゅうじょうこつ  
④ 舟状骨



# 足関節のケガの種類について知ろう！

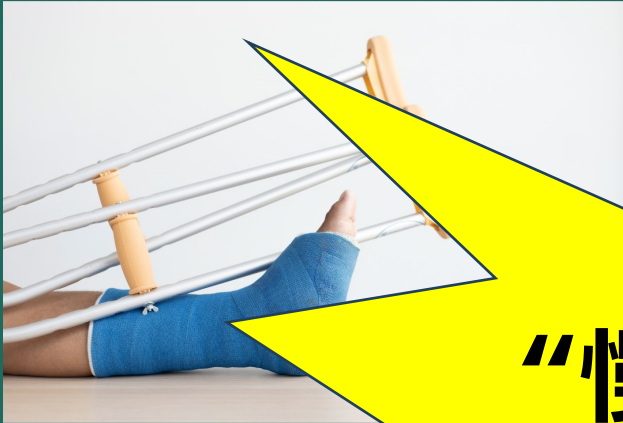
きゅうせい  
“急性” のケガ



まんせい  
“慢性” のケガ



きゅうせい  
“急性” のケガ



まんせい  
“慢性” のケガ



せいちょうき  
成長期には  
“慢性のケガ”  
が多い!!

- ・ 1回に大きな力が加わって起きる
- ・ 主に相手と接触して起きることが多い  
※自分1人でケガすることもある
- ・ 炎症(痛い・赤くなる・形が変わる)が分かりやすい
- ・ ケガをすると(痛めると)すぐに動けなくなる  
ことが多い(立てない、歩けない…)

- ・ 大きな力が加わって起きる
- ・ 主に自分一人で痛めることが多い
- ・ 炎症(痛い・赤くなる・形が変わる)が分かりにくい
- ・ ケガをしても(痛めても)我慢すれば動ける  
ことが多い



# 足関節捻挫



捻挫とは、関節にかかる外力により非生理的運動が生じ、関節を支持している靭帯や関節包が損傷すること。



# 足関節捻挫



靭帯の損傷程度によって、捻挫の程度を3つに分けている。  
靭帯が伸びる程度の損傷を1度捻挫、靭帯の一部が切れるものを2度捻挫、靭帯が完全に切れるものを3度捻挫と定義している。

損傷度	患部の状態
I 度	靭帯が伸長されている状態(部分損傷)
II 度	靭帯の一部が傷ついて切れている状態(部分断裂)
III 度	靭帯が完全に切れている状態(完全断裂)

# 扁平足

---



# アキレス腱炎

---



アキレス腱炎・周囲炎は、アキレス腱に繰り返し負荷がかかることにより、炎症が生じ、肥厚したり癒着することで痛みを引き起こす。特徴的な症状としては、運動時、アキレス腱に痛みが生じたり、圧痛がある。状態が悪化すると運動後にも痛みが持続する。

# シーバー病(踵骨骨端症)

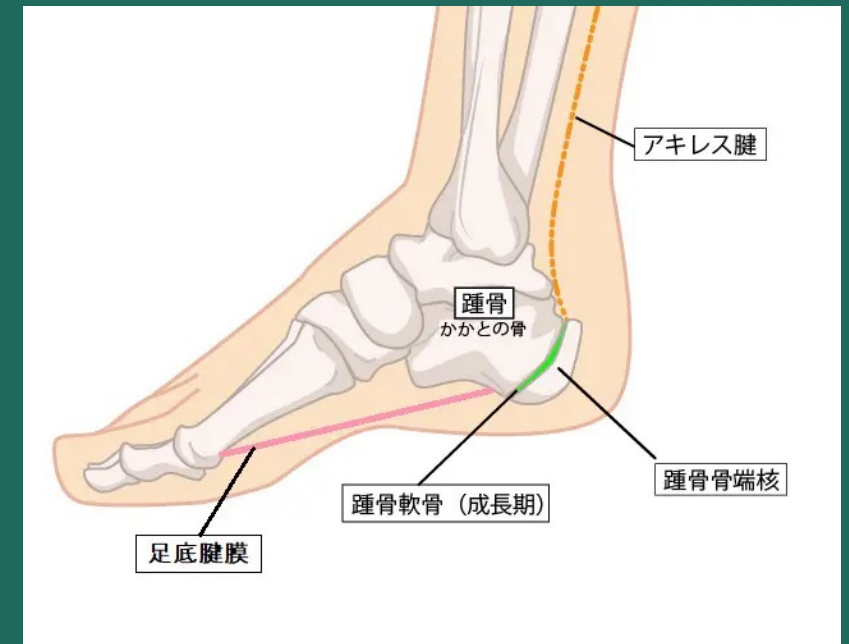


[好発年齢] 10歳前後の男児

[症状] 踵の軽い腫れ、圧痛、歩行時痛

[痛み] 高負荷の運動後に症状が多く出現

踵の痛みのためつま先歩きになることもある



[病態] 発育期の子どもは弱い踵の骨に運動で負荷がかかり、アキレス腱の引っ張る力が持続的に加わることで、踵骨に血流障害が起こり、踵骨骨端核の骨軟骨炎を発症する

# 足の慢性のケガのほとんどは 扁平足などの アライメント不良が原因



# 足関節のケガを予防するために必要なこと

# 予防って…？

---



悪いことが**“起きる前に”**事前に準備しておくこと

→悪いこと=ケガ

→ケガをしないよう日頃から準備しておくことが1番大切!!





# みんなでやってみよう！

～足関節のケガを予防するセルフマッサージ～

# セルフケア(マッサージ)

---



- ・ 下腿(ふくらはぎ)のマッサージ
- ・ 脂肪体のマッサージ

# セルフケア(マッサージ)

## ・ 脂肪体のマッサージ



# セルフケア(マッサージ)

---



- ・ 下腿(ふくらはぎ)のマッサージ





# みんなでやってみよう！

～足関節のケガを予防するストレッチ&プチトレーニング～

# セルフケア(ストレッチ)



## ・ 足関節の可動域改善ストレッチ



# セルフケア(トレーニング)

- ・扁平足予防プチトレーニング



# 本日のまとめ

---



- ・ 膝は人の体の中で**1番大きな荷重関節**
- ・ **膝の構造**を理解する
  - 膝蓋骨 / 脛骨粗面 / 膝蓋腱 / 脂肪体
- ・ **膝のケガの種類**
  - オスグッド病 / ジャンパー膝 / 膝蓋大腿関節症
- ・ セルフマッサージとセルフストレッチの方法