

# 足のねんざについて-第2弾-

## 「ねんざ後の対応とセルフケア」

長野県バスケットボール協会  
スポーツ医科学委員会



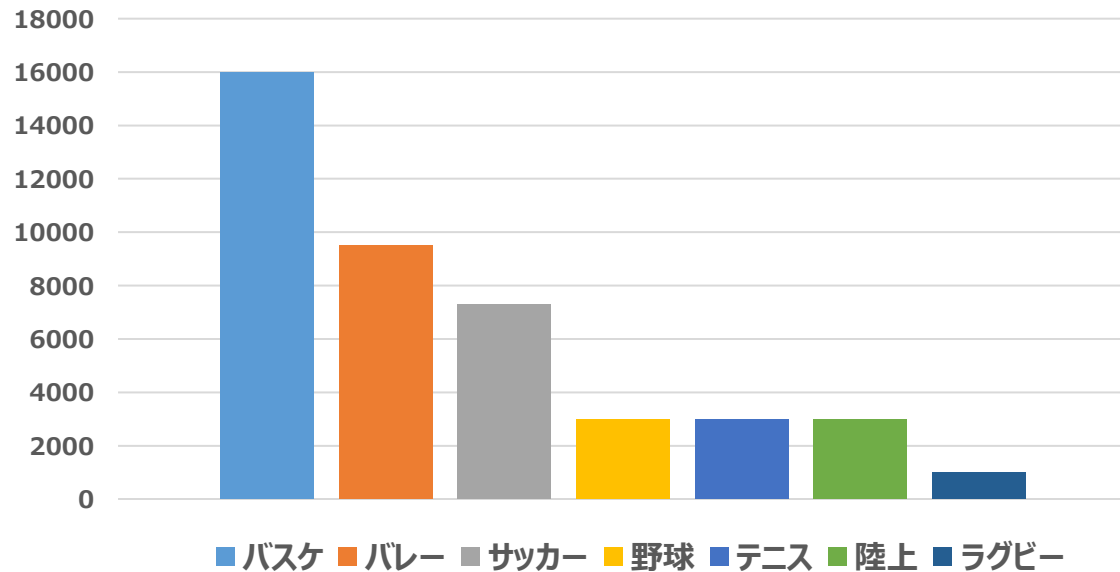


# 中高生のバスケにおけるねんざの疫学

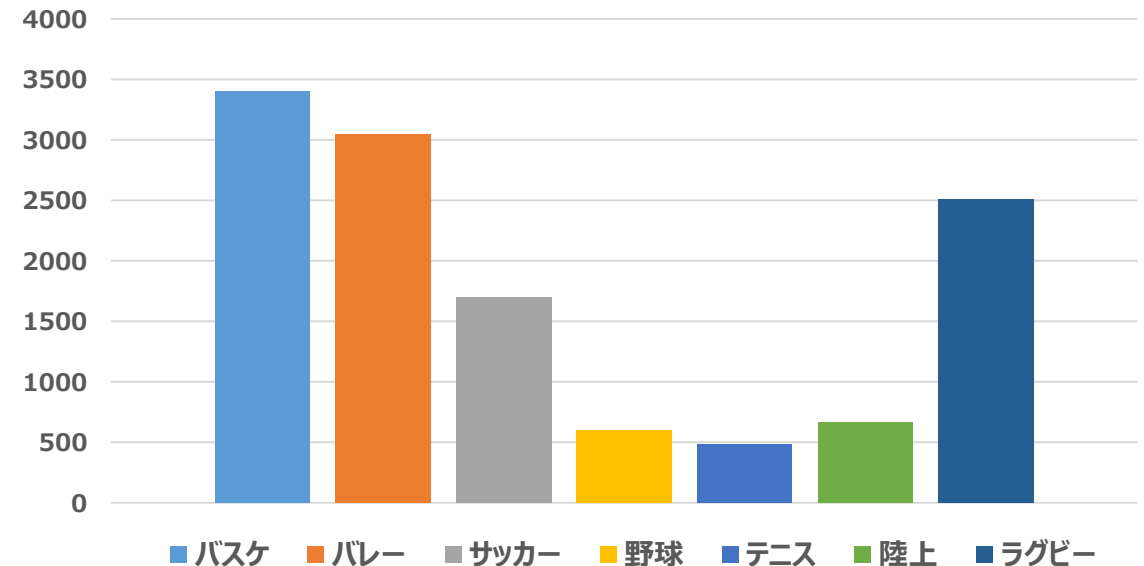


スポーツ振興センター (2009-2013の平均値) 奥脇透ら. 2016

発生件数



発生頻度(件/10万人/年)



発生件数, 発生頻度をみても, **バスケットボールは非常に多い!**



# ねんざで痛みやすい靭帯



ねんざをすると2つの靭帯が損傷されやすい！



# ねんざの重症度



靭帯損傷の程度	関節動揺性	治療
I 度 (前距腓靭帯の部分断裂)	なし	保存療法
II 度 (前距腓靭帯の完全断裂)	あり	保存療法
III 度 (前距腓靭帯と踵腓靭帯の完全断裂)	かなりあり	手術も検討

ねんざの程度によっては、**骨折や軟骨損傷, 筋腱損傷**も起こることがあります

受傷してしまったら、**医療機関を受診し、靭帯損傷の程度を確認する**ことが重要です



# ● ねんざを放っておくと…



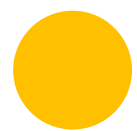
ねんざぐせがある人は運動中に  
足をひねりそうになり、不安感を覚える人も  
いるのではないのでしょうか？

これは「**足関節不安定症**」とも呼ばれ、  
近年スポーツ障害の中でもその危険性が  
重要視されるようになってきました

## 足関節不安定症チェック！

- 運動中または日常生活で足をひねりそうになる不安感がありますか？
- 急な方向転換で足に不安感がありますか？
- 階段を降りるときに足に不安感がありますか？
- 片足立ちで足に不安感がありますか？
- ジャンプをした際に足に不安感がありますか？
- 凸凹した道を歩いたり走ったりするときに足に不安感がありますか？
- 足をひねりそうになった時に止められますか？

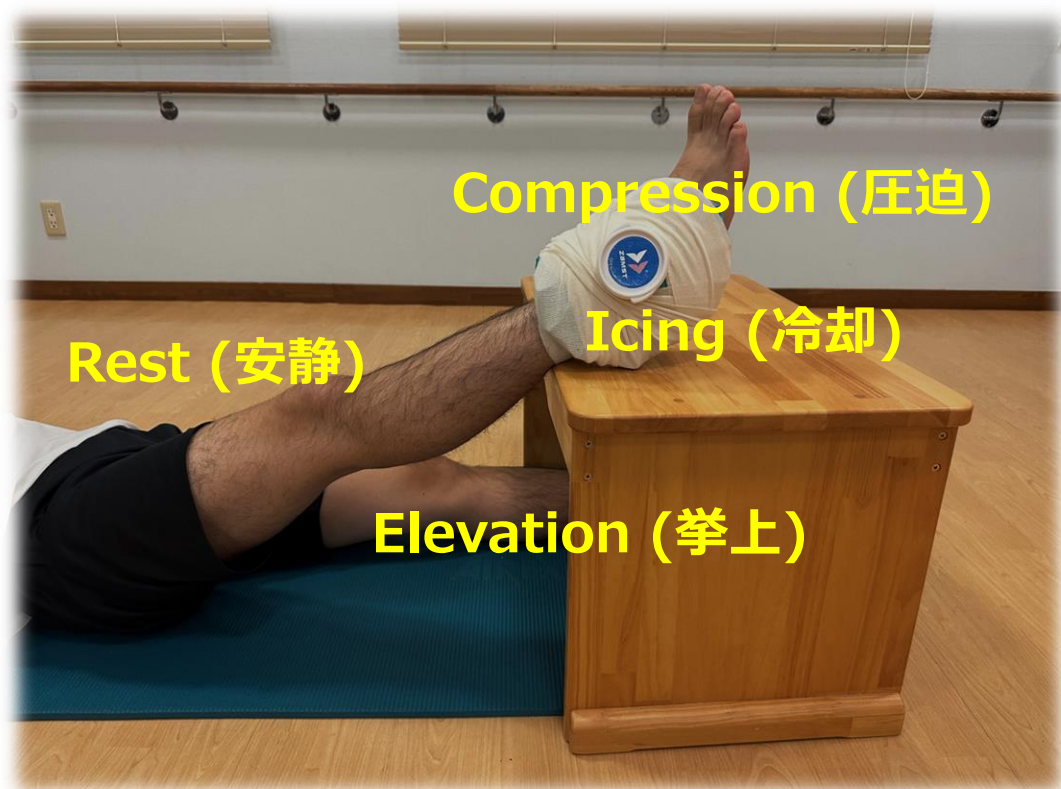
上の項目であてはまるものが多いほど  
足関節不安定症である可能性が高くなります



# ねんざをしてしまったら



受傷後は重症度・病期に応じた適切な治療を行う必要があります  
なお、受傷時に4歩以上歩ければ骨折のリスクは低いといわれています



## 受傷から1-2週間 (急性期)

・急性期に行う処置としては「RICE」が一般的です

・RICEとは

**Rest (安静), Icing (冷却), Compression (圧迫), Elevation (挙上)**

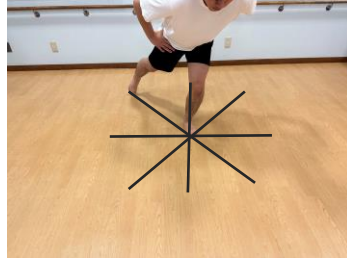
の頭文字をとったものです



# ● 競技復帰の評価



## 【Star Excursion Balance Test : SEBT】



右足の評価

左足の評価

- 動的なバランス評価法の一つ
- 片脚立ち時に、反対の下肢を各方向にどの程度リーチできるか測定する
- 床にテープなどを貼って行う
- 簡易的に行う場合は、前方・後外側・後内側の3方向のみで実施してもよい
- 左右差がある場合は、足関節機能を含めた患側の下肢機能が十分に回復されていないと判断する

## 【カーフレイズ：ふくらはぎの筋力評価】



右足の評価

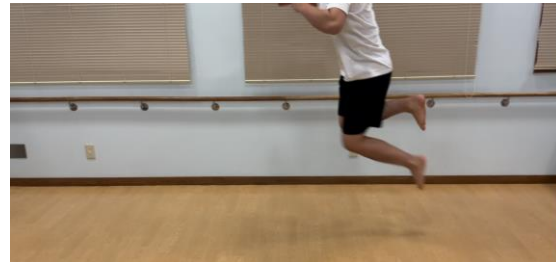
左足の評価

- 壁や手すりに軽く触れ、片脚立ちになる
- 患側と健側で最大限まで踵上げ運動を行う
- **左右差なく25回以上**行えることが望ましい

# ● 競技復帰の評価



右足の評価



左足の評価

## 【片脚ジャンプテスト】

- その場で前方に向かって片脚ジャンプを行う
- このときに跳べた距離を測定し、左右差がないか確認する
- また、バランスを崩さずに着地できるかどうかも重要
- 左右差がある場合は、まだ患側の下肢機能が十分に改善されていないと判断する
- 1回のみでの測定ではなく、3回程度行い、その平均値を評価することが望ましい



# ● まとめ



- 足のねんざはスポーツの中でも**バスケット選手が一番多い!**
- 重症度によって治療や復帰期間が変わるため、**医療機関の受診が重要!**
- ねんざの治療がおろそかになると**後遺症(慢性足関節不安定症)の発症リスクが増大する**

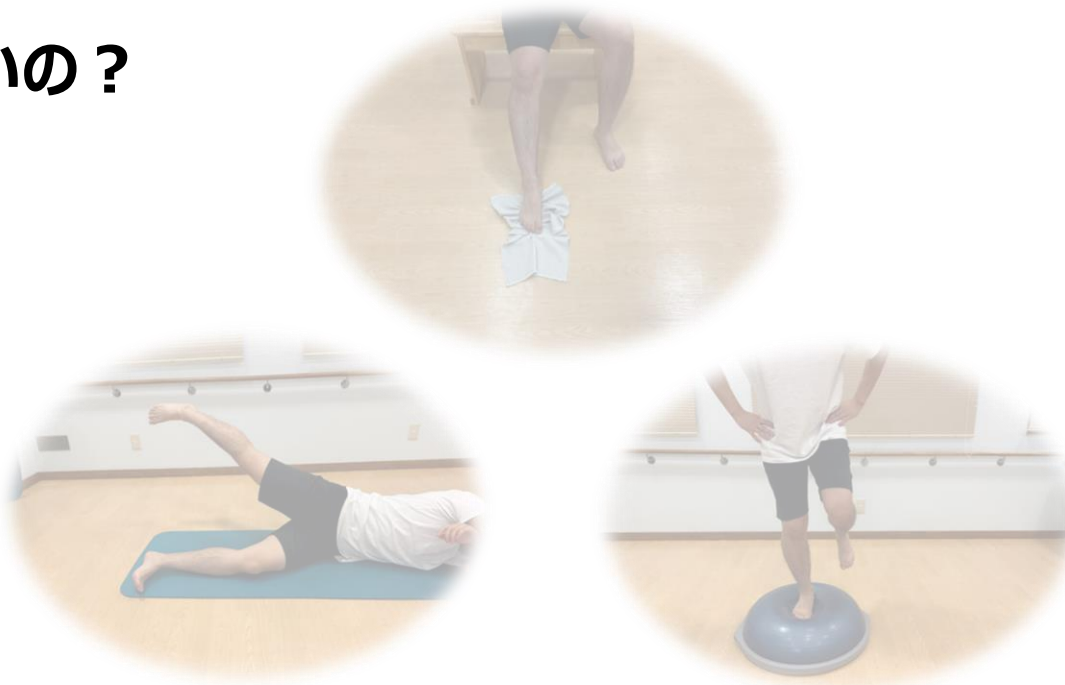


**「ねんざ」について正しい知識をもつことで、  
より安全で楽しいバスケットボールライフを送りましょう!**

# ● 次回 第3弾「トレーニング編」



復帰にはどんなトレーニングをすればいいの？



**次回**は競技復帰に向けた**トレーニング方法**をお伝えします！