

スポーツ外傷1

バスケットボール

足関節捻挫による前距腓靭帯(ATFL)損傷
を受傷し、リハビリテーション介入から約14
日間で競技復帰可能となった症例

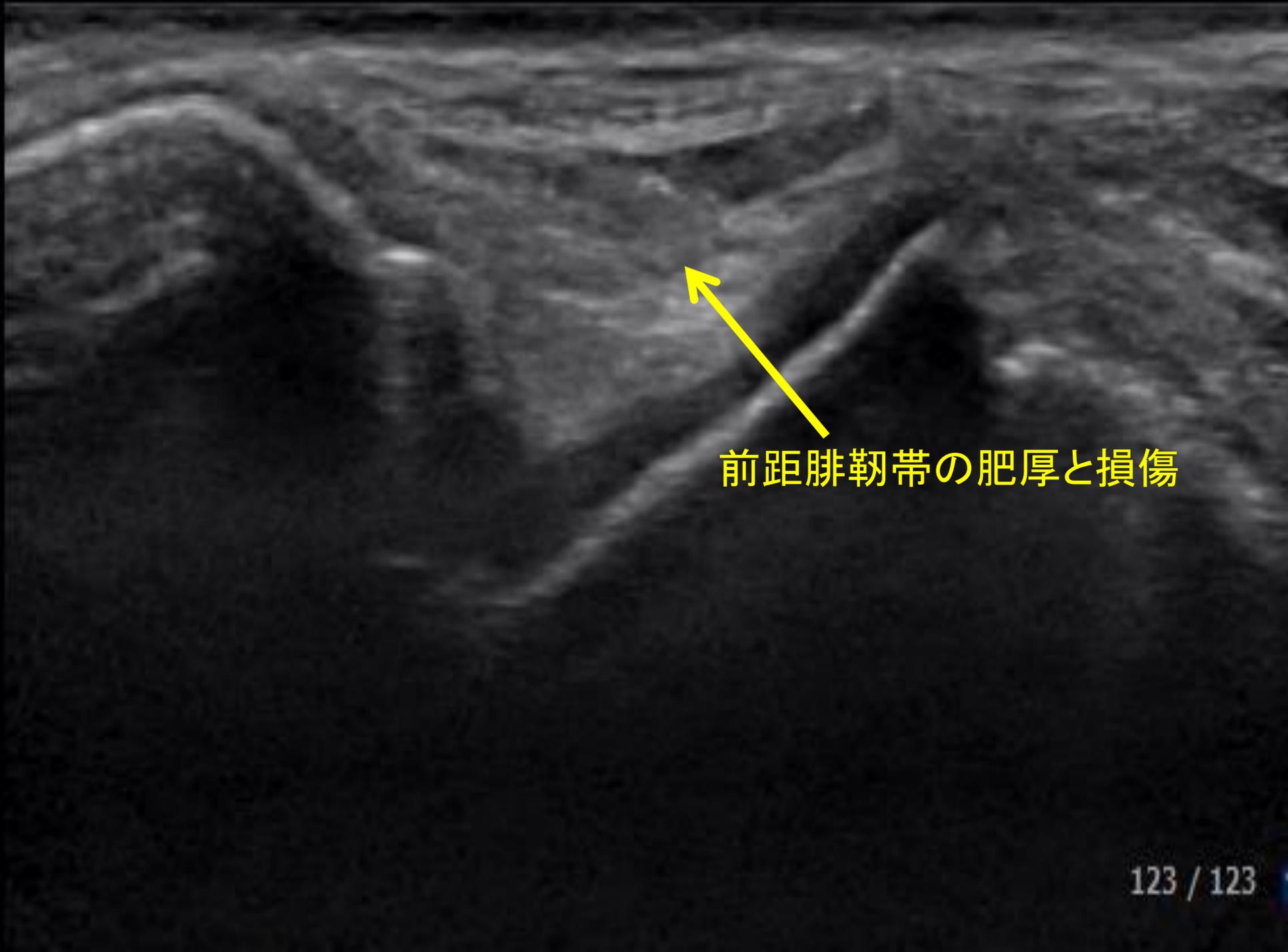
14歳女性、バスケットボールの練習中に右足首を捻って(足関節内反位)ATFL損傷を受傷。

疼痛が著明で当院に受診し、固定具にて固定となる。

その後、中総体の為テーピング指導し活動性と足部の安定性確保を図る。

治療プログラム（初期）

- 副子固定
- テーピング
- 低周波治療
- レーザー治療



前距腓靭帯の肥厚と損傷

受傷から2週間後テーピングにて経過良好。
急性期症状の緩解にてリハビリ介入となる。
固定具による固定と荷重量の減少に伴う、右下
肢筋力低下と足関節の不安定性が残存してい
た。

リハビリプログラム（初期）

- 低周波治療
- テーピング
- 足関節モビライゼーション
- 足関節周囲軟部組織モビライゼーション
- 大腿—足部 筋力強化トレーニング
- 荷重訓練

モビライゼーションとは？

- 軟部組織モビライゼーション

筋肉や脂肪、表皮などの軟部組織に対し圧迫や振動を加え、伸張性や柔軟性を引き出し、疼痛緩和を図る専門手技

- 関節モビライゼーション

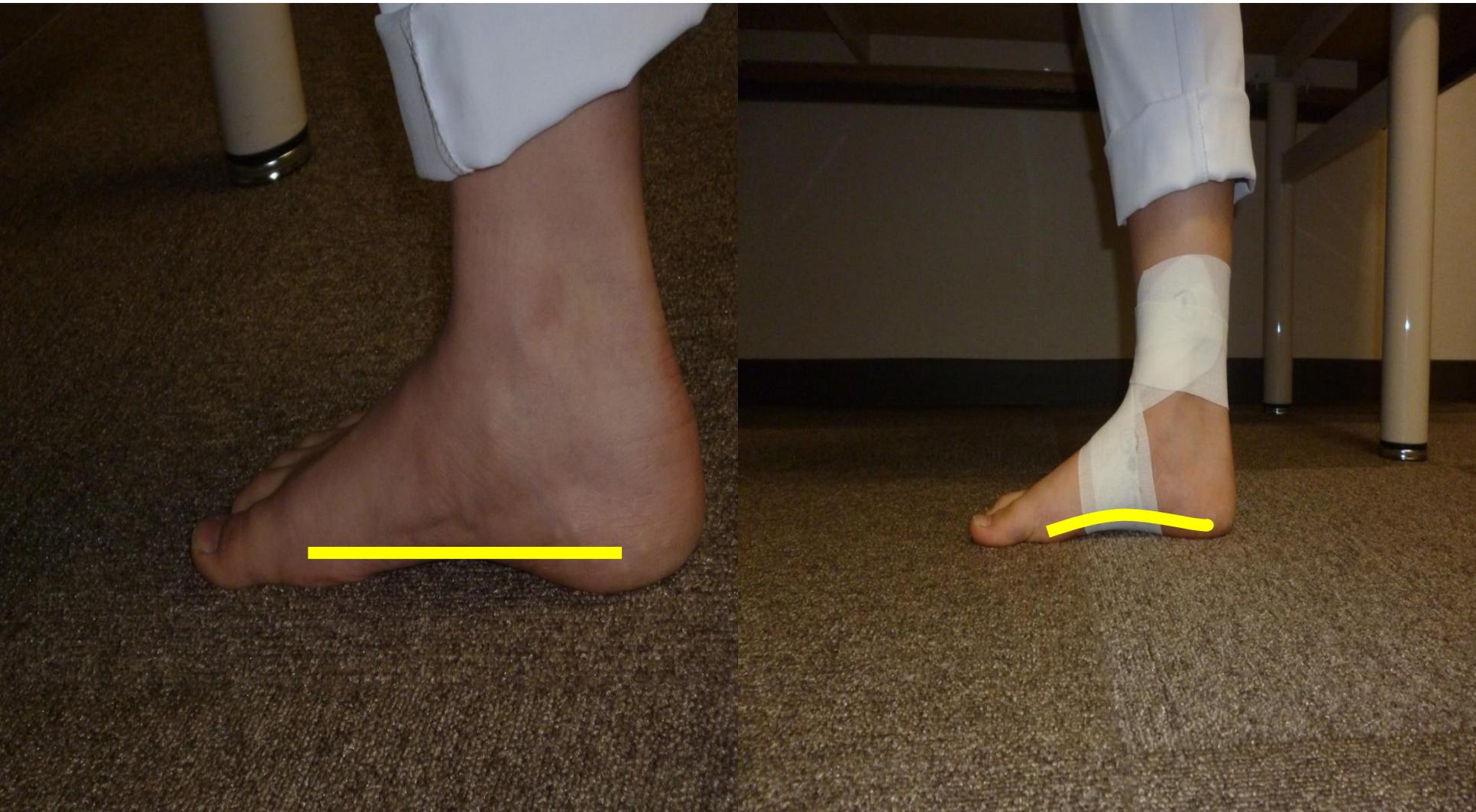
関節に生じる疼痛の軽減や可動域の拡大、関節の感覚入力を目的として、専門家により適度な速度と振幅で関節を操作する手技

全体重の約70%で荷重時に疼痛がみられ歩行が困難であったが、リハビリ介入から約7日間後、疼痛軽減し全荷重可能となったため競技復帰を目的としたプログラムを開始。

テーピング例

before

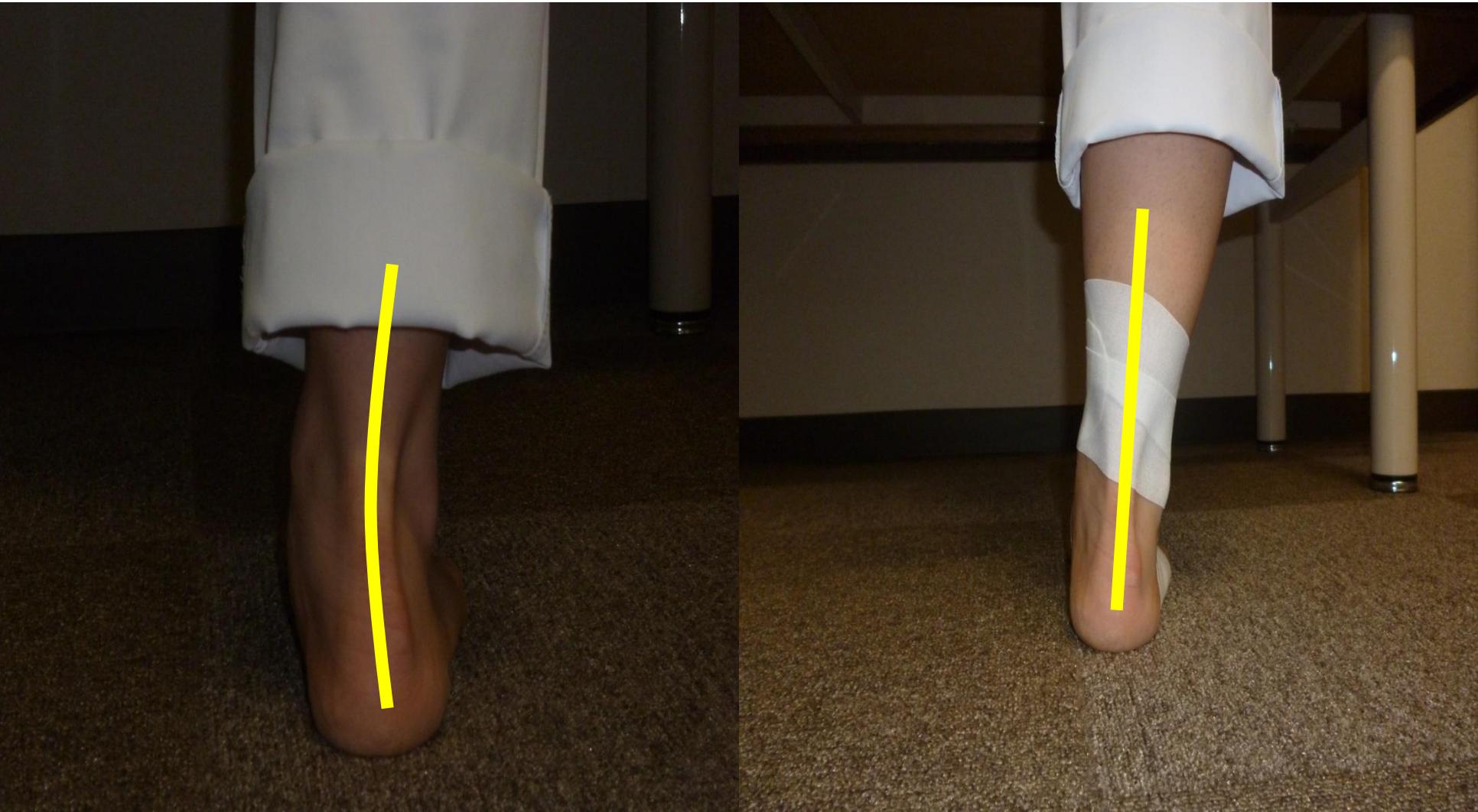
after



テーピング例

before

after

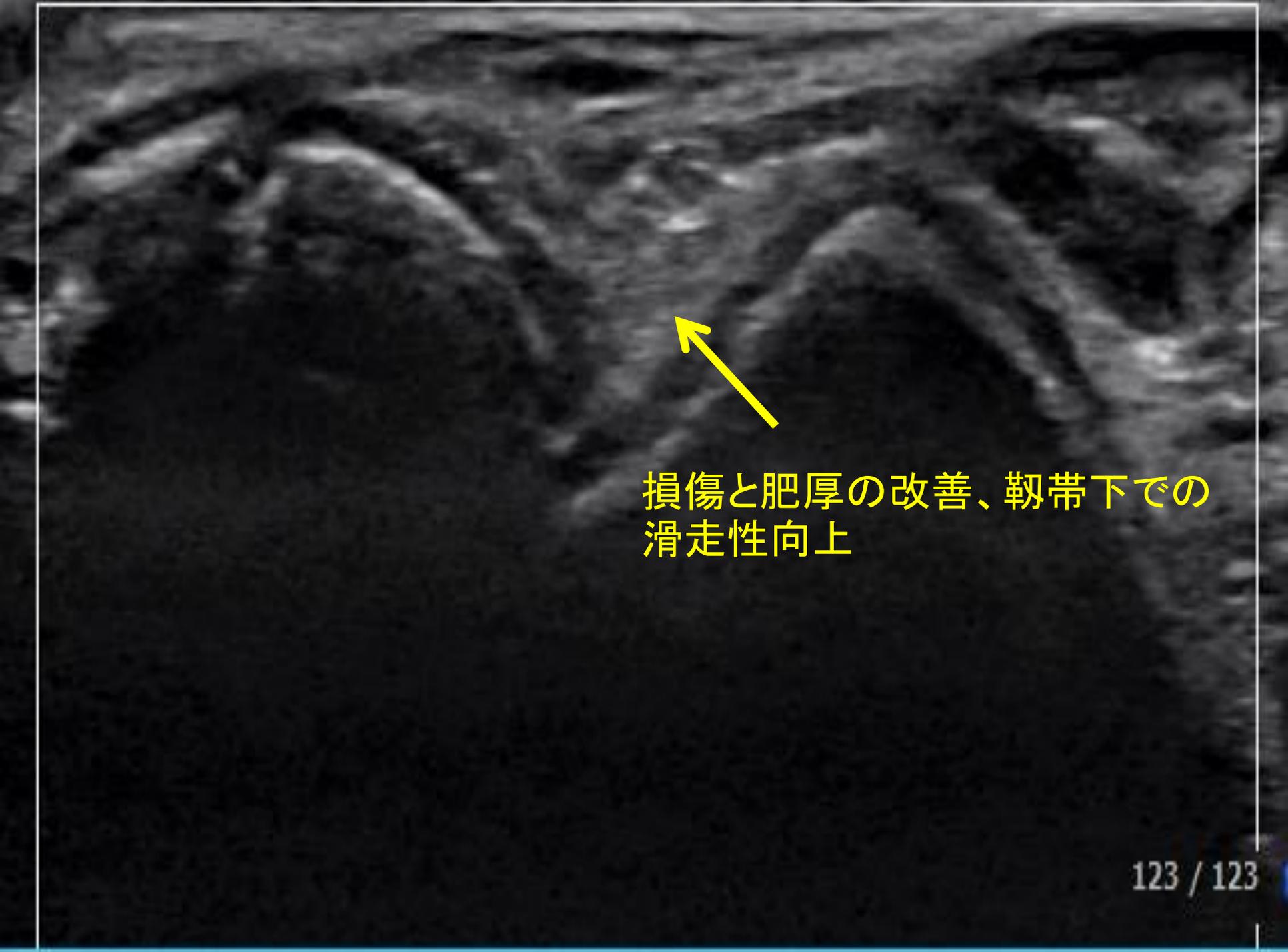


リハビリプログラム(中間)

- 低周波治療
- テーピング
- 足関節モビライゼーション
- 足関節周囲軟部組織モビライゼーション
- 体幹ー足部 筋力強化トレーニング
- トレッドミルでのジョギングとウォーキングのインターバルトレーニング

約14日経過後、疼痛軽減と競技特有の動作獲得が図られたため競技復帰可能となる。

前距腓靭帯の回復も図られたため、再発予防を中心とした動作訓練や筋力強化、パフォーマンス向上のためのプログラムを開始。



損傷と肥厚の改善、靭帯下での滑走性向上

リハビリプログラム（最終）

- 低周波治療
- テーピング
- 足関節モビライゼーション
- 足関節周囲軟部組織モビライゼーション
- 体幹—足部 筋力強化トレーニング

競技復帰から約14日間、パフォーマンスの向上や身体機能のベースアップを目的としたプログラムを中心に介入し、足関節の安定化、体幹—下肢筋力向上また柔軟性の獲得が図られたため、競技への完全復帰が可能となりリハビリ終了となる。