



足関節捻挫 文献レビュー No.5 最終回

足関節捻挫の治療・予防

小林 匠

北海道千歳リハビリテーション学院 理学療法学科、理学療法士、医療工学博士

Review on the Ankle Sprain — 5

Treatment and Prevention of the Ankle Sprain

KOBAYASHI Takumi

RPT, PhD, Hokkaido Chitose Institute of Rehabilitation Technology, Department of Physical Therapy

要約

足関節捻挫文献レビューの最終回。再発率の高い足関節捻挫。今回は足関節捻挫の治療におけるRICE処置の効果や固定方法・固定期間について、さらに慢性足関節不安定症（CAI）におけるバランストレーニングと装具装着の効果について、2013年にJournal of Athletic Training誌に発表された論文を元に整理し解説。

このアーティクルの著作権は著者と編集工房ソシエタスに帰属します。著作権の侵害にご注意ください。
法で認められた引用については、下記のように記して下さい。

小林 匠：JWSM, Article No. JWSM2016.Rev007

その他、このアーティクルに関する著作権についての問い合わせ先は下記にお願いします。

©2016 KOBAYASHI Takumi and Editorial Office Societas. All rights reserved.

Contact to the Author (s) and us info@mmssm.jp

足関節捻挫の治療・予防

小林 匠

北海道千歳リハビリテーション学院 理学療法学科、理学療法士、医療工学博士

はじめに

足関節捻挫はもっとも発生率の高いスポーツ外傷の一つです。また、日常生活においても、“ころぶ”・“つまずく”・“すべる”など、さまざまな場面に足関節捻挫発生のリスクは潜んでいます。

足関節捻挫は再発率も非常に高く、後遺症に悩まされる例も少なくありません。その背景には、捻挫をしても医療機関を受診せず、適切な治療を受けない例が多いことも影響していると考えられます。このように発生率や再発率が高いにもかかわらず、その危険因子は未解明な部分が多く、適切な治療法や予防法は十分に確立され

ていない現状にあります。捻挫の再発や後遺症を防ぐためにも適切な病態の把握とそれに基づいた治療が重要になります。

[第1回目](#)では足関節捻挫の発生率に関して、[第2回目](#)では危険因子(リスクファクター)に関して、[第3回目](#)では受傷機転と診断・評価法に関して、[第4回目](#)では足関節捻挫の後遺症として代表的な慢性足関節不安定症(Chronic ankle instability; CAI)の定義や病態に関して整理しました。

最終回となる第5回目では、主に足関節捻挫やCAIの保存療法や予防法について整理します。

足関節捻挫の治療

足関節捻挫に限らず、急性外傷における急性期の治療としては、古くからRICE処置が用いられてきました。RICE処置とは、Rest(安静)・Ice(冷却)・Compression(圧迫)・Elevation(挙上)の4つの頭文字を取ったものです。では、足関節捻挫の急性期治療としてのRICE処置の効果はどの程度証明されているのでしょうか？

(1) RICE 処置

ここではNational Athletic Trainers' Association (NATA) が2013年にJournal of Athletic Training 誌に公表した論文⁹を紹介したいと思います。この論文は、足関節捻挫の保存療法や予防法に関して、過去の研究をもとにエビデンスを整理したレビュー論文です。これまで、足関節捻挫に対するRICE処置の効果としては冷却と圧迫に関してのみ検討されてきました。いくつかの動物やヒトを対象とした研究

において、冷却や圧迫が腫脹や疼痛の軽減に効果的であると報告されましたが、一方で効果を認めないとする研究も存在しました。これらの研究結果を受けて、この論文では、冷却や圧迫を含むRICE処置は足関節捻挫の急性期治療として効果的とする十分なエビデンスはないと結論づけられました。

(2) 急性期・亜急性期の

固定方法と固定期間

次に急性期・亜急性期における固定方法や固定期間に関して整理したいと思います。この点に関しても前述したNATAが公表した論文⁹において、過去の研究結果をもとに詳述されています。このレビュー論文で紹介された多くの論文で、足関節捻挫を受傷した患者を重症度(Grade I-III)別に分類し、固定方法や固定期間を変更したグループ間で治療成績が比較されました。これらの研究結果をまとめると、重症度にかかわらず