

# アキレス腱断裂

断裂予防はふくらはぎの筋のストレッチを

古代ギリシャの勇将アキレスは、トロイ戦争で活躍しましたが、踵の上の腱を矢で射抜かれ討たれました。以来この腱はアキレス腱と呼ばれ、弱い部分の代名詞のように使われています。

アキレス腱（以後、ア腱）は硬く、人体の中で最大の腱です。ふくらはぎの筋の収縮力を踵に伝え、つま先立ち、歩く、走る、ジャンプなどの働きをします。ア腱断裂は若いスポーツ選手より、むしろ腱繊維が変性し粘張性が失われてくる中高年に多く、膝が伸び急激にア腱を伸ばす力がかかった時、慣れないスポーツをした時、階段を踏み外した時などによく発生。断裂時はア腱を何かで殴打されたような衝撃と断裂音を聞き、

足首は動きますが、激痛と腫れが出てつま先立ちができません。また、踵から3〜4センチで切れ、くぼみができ、ふくらはぎを掴んでも足首が動きません（正常では動く）。

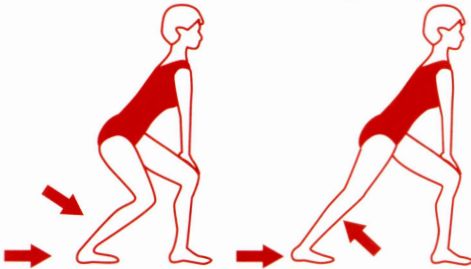
応急処置として、アイシング、圧迫帯固定、下腿を心臓より上げ、早く専門医にみてもらうことです。スポーツ選手や中高年の人は切断端を確実に縫合する手術的方法を薦めますが、術創痕を嫌う女性などは、切断端を密着させギプス固定をして経過を診ます。術後3〜4週間固定し、その後再発しやすい5〜8週の間は注意深くリハビリを実施。8〜12週間で日常生活に復帰できます。スポーツへの復帰は、ふくらはぎの筋の柔軟性が正常に回復する4〜6カ月後となります。ア腱断裂の予防は、ふくらはぎの筋力と柔軟性の保持に努めることです。運動の前後に十分なウォームアップ・クールダウンとストレッチ体操を行い、車に頼らず

なるべく歩き、エレベータをさけて階段を利用するなど、日常生活の中で、ふくらはぎの筋のストレッチをするように心がけることが大切です。

## アキレス腱のストレッチ

**A** 踵をつけたまま、膝を曲げる

**B** 踵をつけたまま、膝を完全に伸ばす



※抵抗運動は、A、Bの動作に加え、共に床をける動作をする