

捻挫と肉離れ

ほとんどの場合は簡単に治るが、重症は別もの

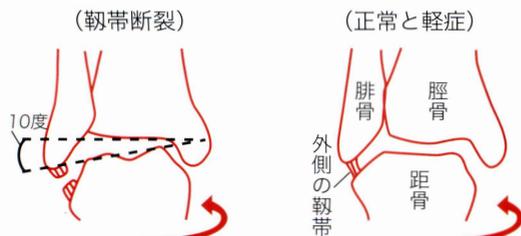
「捻挫だけです、骨は大丈夫ですね。良かった」患者さんからよく返ってくる言葉です。でもちょっと待ってください、皆さん捻挫を安易に考えていませんか。捻挫にも軽いものから、靭帯が切れる重いものまであります（靭帯＝関節が異常な方向に動かぬよう、骨と骨との間に張ったロープのようなもの）。捻挫は関節に無理な力が加わり、関節の袋や靭帯を傷めたケ力です。捻挫でも重症のものでは治療が全く違ってきますので正確な診断が必要です。軽い捻挫だろうと自己判断したり、適切な診断を受けず間違った治療をすると、関節のゆるみが残る捻挫を繰り返したり、関節の痛み（関節症）が残ります。

日常よく見かけるのは足首の捻挫で、スポーツでよく発生します。靭帯断裂の有る無しは、痛みや腫れだけでは判断しにくいいため、関節にひねりの力を加えてレントゲンを撮り、診断します（図）。軽症の多くは自然に治ります。痛みや腫れがひどくても靭帯断裂がなければテーピングやサポーターで関節の安静を保つと2週間くらいで軽快します。しかし、靭帯断裂があればギプスや装具での固定が不可欠です。活動性が高い人やスポーツ選手では手術をすることもあります。

肉離れは急に走り出したり、ジャンプして筋肉が急に引き伸ばされ、繊維維の一部が伸びたり切れたりするだけです。ふくらはぎや太ももの筋肉によく起こります。軽症なら冷やしたり圧迫して治療しますが、パンパンに腫れたら繊維維が幅広く切れた重症です。筋肉の中に血液が溜まり、放置すると瘢痕を残し切れやすくなるので、血

液を抜き取ります。ほとんどの場合、問題なく治る捻挫や肉離れですが、重症の場合は別ものです。整形外科で適切な治療を受けてください。

内側にひねる力をかけたレントゲン



▲脛骨と距骨の間が10度以上開く