

## 院内報「みらい」(捻挫)

捻挫と聞くと「骨が折れていなくて良かった」と安心する人がいますが、本当に大丈夫なのでしょうか？

捻挫とは関節が動く範囲以上の運動を強制させられた時に周りの組織が損傷を受ける事です。関節の周囲の組織は、靭帯、関節の袋である関節包、それに皮下の組織です。足首(足関節)の捻挫では靭帯の完全断裂を含めて言う事があります。目で見て傷がないからといって安心してはいけません。アキレス腱が切れた(断裂した)時のことを考えてみるとわかりますが、皮膚は何でもありませんがその下では靭帯などが切れている状態なのです。

捻挫の重症度は、部分断裂で機能障害のない1度、靭帯の大部分が断裂し機能障害がある2度、靭帯の完全断裂のため関節の不安定性がある3度に分けられます。

捻挫をしたと思ったら、患部(たとえば足関節)を氷などで冷やし、出血を防止し、切れて離れた靭帯を近づけるために圧迫、そして患部を高く上げ腫れを防止する事が大事です。初期の治療の後には、ギプスなどにより、切れた靭帯が引っ張られない位置での固定が大切です。

最近、3度の捻挫(靭帯損傷ともいいます)では切れた靭帯をつなぐ手術も多く行われています。切れた靭帯は6週間で元の状態に近いところまで修復すると言われていていますから、その間は良い位置に保つ事が理想ですが、たかだか捻挫と考え関節の不安定性を残してしまう人も多いようです。

