



## 足関節捻挫について

足関節捻挫は、サッカー選手にも多く発生する外傷の一つになります。正しい管理とエクササイズを行うことで、早期に完治します。一般的な治療期間は、軽度捻挫で1~2週、中等度の捻挫で4~6週かかると言われています。

痛みは比較的早期に取れますが、一度受傷してしまうと再受傷のリスクが高まる為、スポーツ復帰を目指す場合は、パフォーマンスチェックが大切です。

パフォーマンスチェックは同時に怪我予防、パフォーマンス向上にも繋がるのでケガをしている選手以外にも取り組んでください。

## ・足関節捻挫後のパフォーマンスチェック方法

## ① 閉眼片脚立ち

やり方：①片足で立ち、バランスをとる ②両目を閉じてふらつかないで60秒をキープする（ふらつきがある場合は開眼から行う）

注意点：背中が丸くならないように、ふらつかずに60秒を目標に行う



## ② 片脚ヒールレイズ（膝関節伸展位）

やり方：①壁に向かって片足で立ち、両手をつく ②膝を曲げずに踵をできる限り高く上げてつま先で立つ（地面から約10センチ）③床につかないギリギリまで踵を下げる（②~③を連続30回できるか確認）

注意点：身体が左右に傾かないように軸を真っ直ぐ保つ



## ③ ピップファンクション（片脚スクワット+上肢挙上）

やり方：①片脚でバランスをとって立つ ②立っている側の股関節、膝関節を同時に90度ずつ曲げていき連動して反対側の手を挙げていく（膝がつま先より前に出さない、背中を真っ直ぐに保ち、お尻を後ろにつき出すように上半身を腰から前に倒す）

注意点：膝が内や外にいかないように真っ直ぐ曲げることを意識する



上記①~③を負傷選手は競技復帰前に行い、再発予防と負傷前より復帰後にパフォーマンスが向上するように努めましょう。

## 再度、怪我の報告について

① 速やかに医師の診断を受ける → ② 診断結果を林先生に報告 → ③ 三崎にショートメールで学年・名前・診断名・復帰予定日を報告 → ④ チームサポート及び、復帰メニューを実施 → ⑤ 復帰前日に外周メニューを実施 → ⑥ 林先生に復帰報告 → ⑦ 競技復帰

最後に、スポーツはトレーニングとボディ・メンタルケアの両輪が回って結果がついてきます。可能性を広げるために怪我をしないカラダづくりを積極的に行っていきましょう。