

足関節

捻挫

2日目



リハビリテーションと予防のためのエビデンスに基づくアプローチ

P	OL	I	C	E
Protect	Optimal Loading	Ice	Compression	Elevation
				
保護	最適なローディング	アイシング	圧迫	挙上

P



Protection 保護

怪我の後の数日間、痛みを増幅させる活動や動きを避ける。

E



Elevation 挙上

可能な限り頻繁に損傷部位を心臓よりも高い位置に挙上する。

A



Avoid Anti-Inflammatories 抗炎症剤を避ける

組織の治癒を低減させるため抗炎症剤の服薬を避ける。アイシングを避ける。

C



Compression 圧迫

腫れを減少させるために弾性包帯やテーピングを使用する。

E



Education 教育

自身の身体が最良を知っている。不必要な受動的治療や医学的調査を避け自然に任せる。

L



Load 負荷

痛みをガイドとして徐々に通常の活動への復帰をする。いつ負荷を増大するのが安全かは身体を教えてくれる。

O



Optimism 楽観主義

自信を持ちポジティブであることで脳を最適な回復のために条件づける。

V



Vascularisation 血管新生

組織の修復のための血流増進のために痛みのない心血管系の活動を選択する。

E



Exercise エクササイズ

回復へのアクティブなアプローチを導入してモビリティ、筋力、固有受容感覚を修復する。

アイス

炎症を低減すれば治癒も低減する！



ブレーシング/テーピング

固定よりも機能的サポートを4-6週間使用することが好ましい。

他のタイプの機能的サポートに比較して足首ブレースは最も良い効果を示している。





155105553

テーピング テクニク



不安定表面でのトレーニング

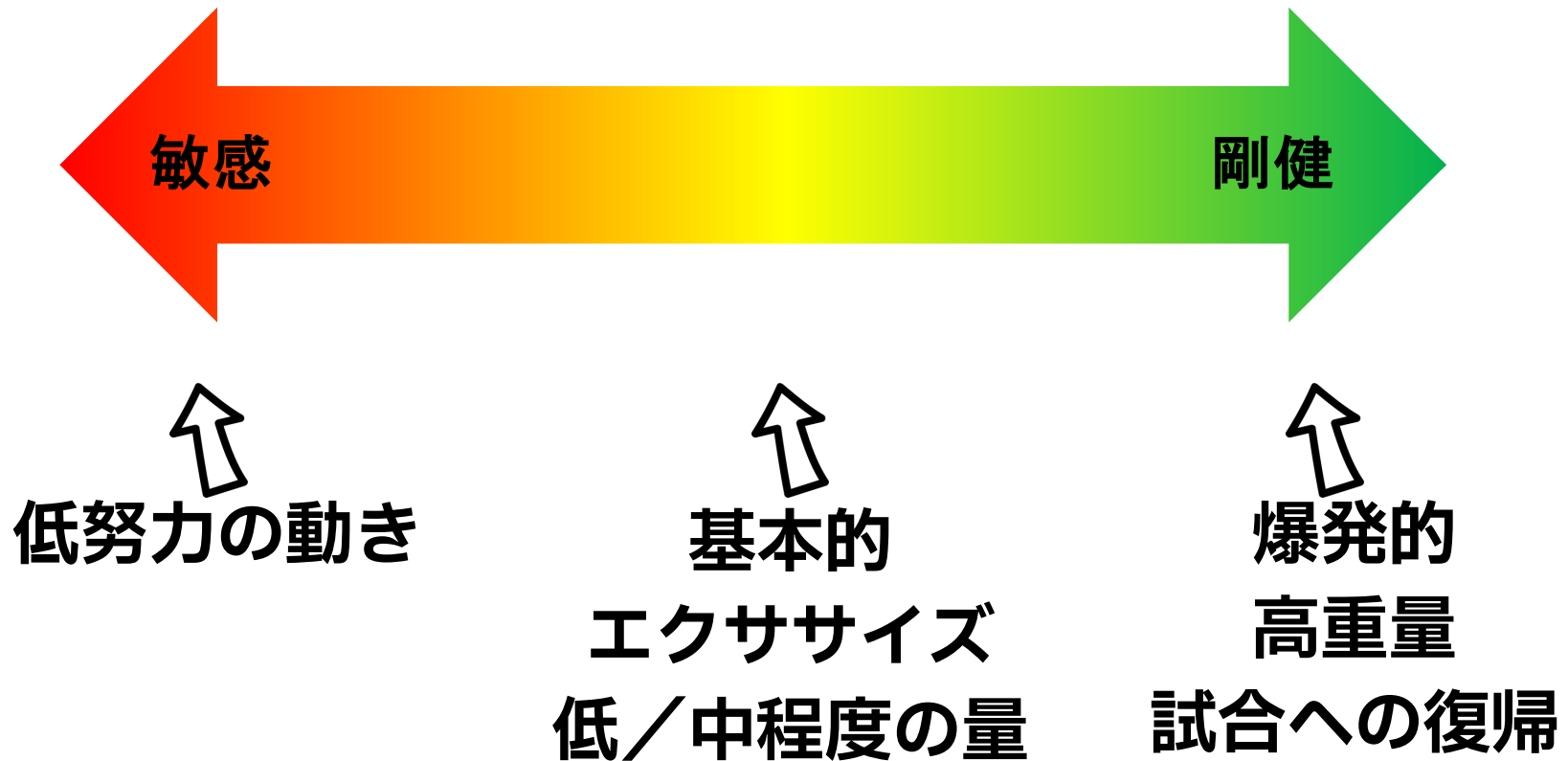
Ankle proprioception is not targeted by exercises on an unstable surface

Henri Kiers · Simon Brumagne · Jaap van Dieën ·
Philip van der Wees · Luc Vanhees

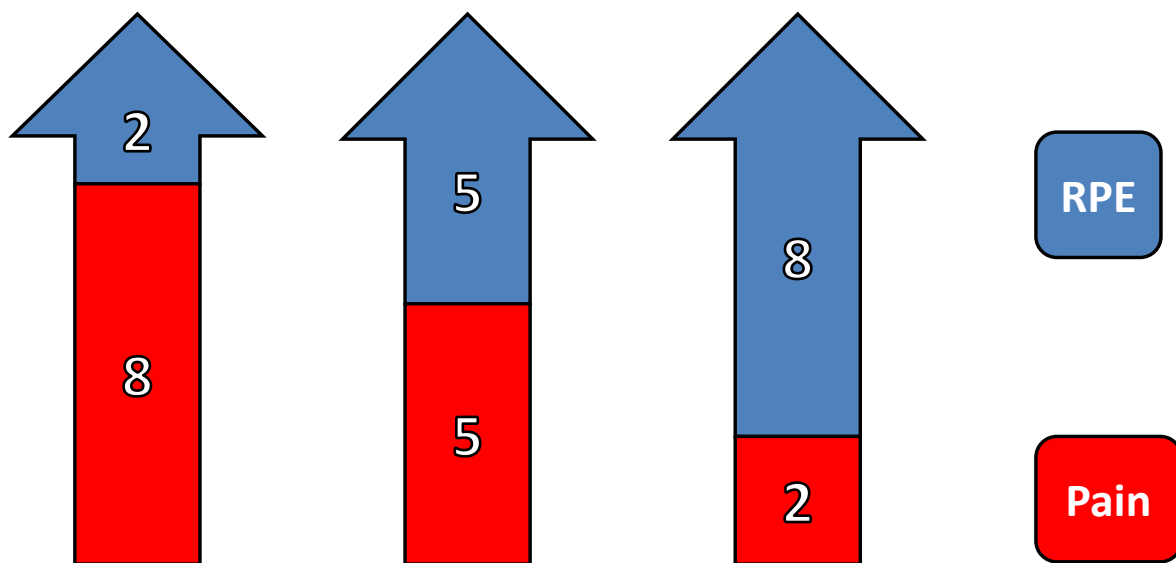
「不安定な表面においてのエクササイズは足首の末梢固有受容感覚をターゲットにしているのではないようである。」



「適切な」 負荷



10のルール



パワー

90% の努力で1-2レップ
週に1-2 回 48-72時間のブレイク

筋力

75%の努力で 2-6/8 レップ
週に1-2 回 48時間のブレイク

筋肥大

60%の努力で 8-12レップ
週に2-3 回 48時間のブレイク

筋持久力

40-60%の努力で15-25レップ
週に3回+ 24時間のブレイク



Return to sport decisions after an acute lateral ankle sprain injury: introducing the PAASS framework—an international multidisciplinary consensus

P

Pain severity 痛みの重度

- スポーツ参加中
- 過去24時間以内

A

Ankle Impairment 足首機能不全

- 足首の可動域
- 足首の筋力、持久力、パワー

A

Athlete Perception アスリートの認識

- 足首の自信／安心感の認識
- 足首安定性の認識
- 心理学的レディネス

S

Sensorimotor control 感覚運動制御

- 固有受容感覚
- 動的姿勢性制御／バランス

S

Sport/Functional performance スポーツ／機能的パフォーマンス

- ホップ&ジャンプ
- アジリティ
- スポーツ特化の動き
- トレーニングセッションを完遂する能力

初期 段階

1週目

- 悪化させてはならない！
- ROM
- 固有受容感覚
- 痛みの管理

足首 サークル



バンデッドローディング



足部 内在筋



足趾 トレーニング



ウォール プッシュ



スタンディングディルト



スタンディングヒラメ筋



中期段階

2-4週目

- 荷重
- 動き
- バランス

バランスからマーチ



三重伸展カーフレイズ



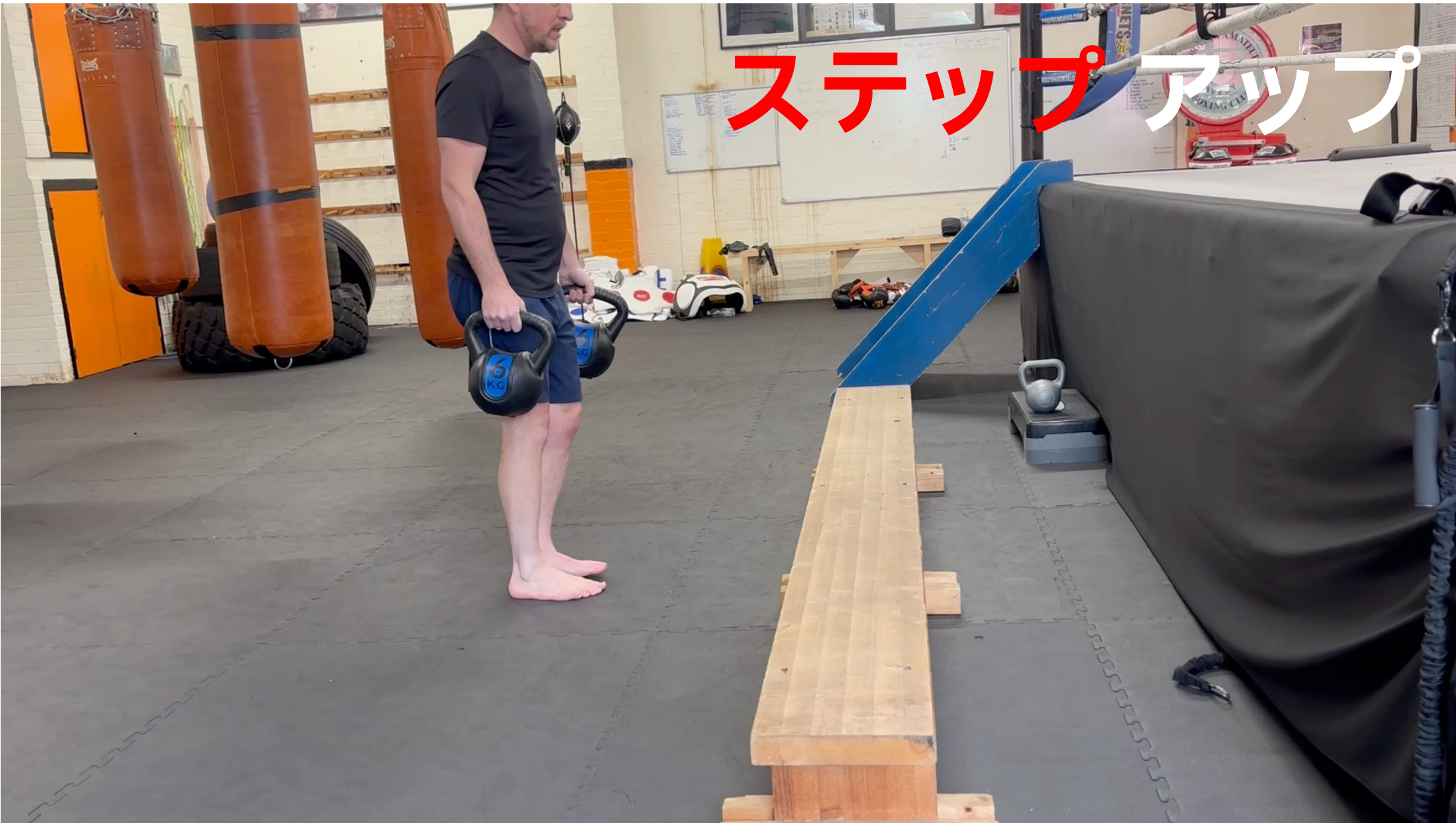
ラテラルウォーク




ランジローディング



ステップ アップ





サイド シャッフル

バランスリーチ



ランジマトリックス




終了段階

5-6週目

- プライオメトリック
- 試合への復帰
- より高い負荷


スクワット スラスト





A man in a black t-shirt and shorts stands in a gym. The background includes a desk with a monitor, a whiteboard with a workout routine, and various gym equipment like a punching bag and a fire extinguisher. The floor is covered with black mats. The Japanese text 'ジャンプ' (Jump) is overlaid at the bottom.

ジャンプ

A man with a beard, wearing a black t-shirt and black shorts, stands barefoot in the center of a gym. The gym floor is covered with black interlocking mats. In the background, there are orange lockers on the left, a table with a TV and various items, a whiteboard with handwritten notes, a red jacket hanging on a stand, a fire extinguisher, and a boxing ring in the distance. The Japanese text 'ホップ' (Hop) is overlaid in white at the bottom center of the image.

ホップ

ラテラルホップ



加速/減速





ボックスワーク



距離のあるホップ



トリプル ホップ

