

1. アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎

1-概要

- ランニングなど Over use で発生。腱実質とパラテノンに炎症に大別。

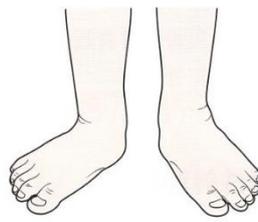


2-要因

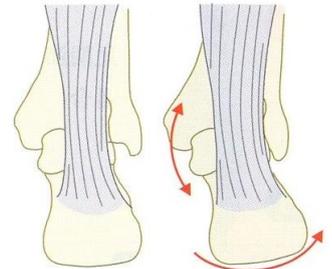
“外反偏平足”

“Too many toe sign”

※アキレス腱内側への張力



下腿踵骨角 “leg heel angle” の増加



2. アキレス腱断裂

1-概要

- アキレス腱の変性が発生基盤とされており中年以降に好発。
- アキレス腱狭窄部（踵骨隆起から2～6cm）に介達外力が作用し発生。

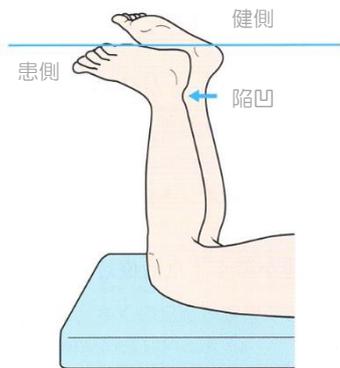


※「誰かに蹴られたと思った」「ボールが当たったと思った」と表現される衝撃を感じる



※断裂音（POP音）を自覚する ⇒ 完全断裂が多い

2-他覚所見



3-検査法

【Thompson test】



4-底屈は不能か・・・



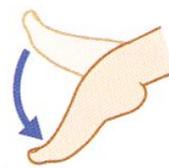
※下腿三頭筋の奥
↓
・後脛骨筋
・長母指屈筋
・長趾屈筋

“べた足での歩行”は可能

“圧痛は認めるが、疼痛は比較的少ない”

体重をかけない底屈

つま先立ち



○

×

5-治療と予後

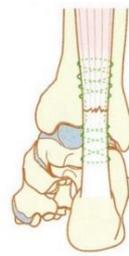
※底屈位にて断端を密着させる



※踵を徐々に低くし、荷重を加える

【観血療法】

再断裂や治癒後の腱伸長リスクが低い



【保存療法】

大腿中央～中足部まで固定。膝軽度屈曲/足関節最大底屈位。

⇒標準固定期間6週間
競技復帰は7～9か月後

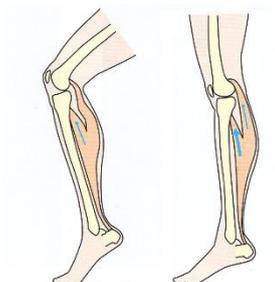
⇒固定3週後に、30度底屈位
5週以降は10度底屈位

⇒固定除去2週間は再発リスクが高く、半年間は要注意。

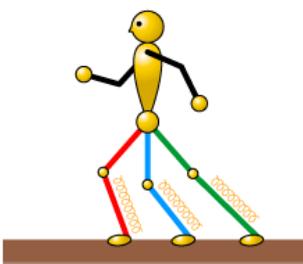
3. 下腿三頭筋肉ばなれ

1-概要

- 30代以降に好発し、テニス愛好家に多いため“テニスレッグ”と呼ばれる。
- 腓腹筋内側頭に好発、膝伸展時に足関節背屈が加わり発生（→遠心性収縮）



※タイトネステスト



※症状

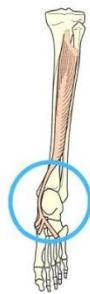
- ・陥凹の触知、受傷直後に認める
- ・皮下出血斑、受傷翌日に認める
- ・他動的な背屈強制で疼痛が増強
- ・アキレス腱断裂との鑑別を要する

	膝伸展時	膝屈曲時	備考
重症	強い	強い	つま先立ち不可
中等度	強い	軽度	
軽症	軽度	なし	

4. 下腿部スポーツ障害（→シンスプリント “過労性脛部痛”）

1-概要

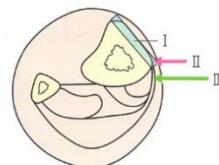
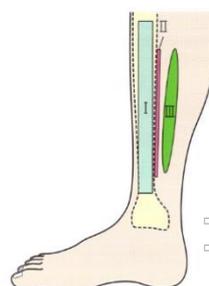
- 脛骨内縁中央から遠位 1/3 にかけての疼痛を主訴とする疾患。後脛骨筋やヒラメ筋が関与する骨膜炎/筋膜炎



※Over use の多くに回内足がみられる



※圧痛部位

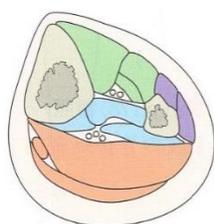


⇒X線画像では異常所見なし
⇒超音波では肥厚した骨膜の反応が観察可能

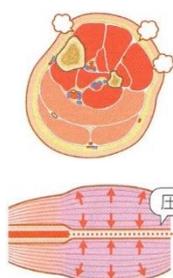
5. 下腿コンパートメント症候群

1-概要

- 外傷性の筋内出血やギプス固定により発生する。前方区画に最も多く、外側区画が次いで多い。



- 前方コンパートメント
- 外側コンパートメント
- 深後方コンパートメント
- 浅後方コンパートメント



【深腓骨神経障害】
（前方区画内を通る）

【5P 徴候】

- ①蒼白
- ②脈拍消失
- ③疼痛
- ④運動麻痺
- ⑤感覚障害
- ⑥他動伸展痛



⇒深腓骨神経領域

⇒浅腓骨神経領域

※足背動脈触知可能！

まとめ	特徴・症状
1. アキレス腱（周囲）炎	●アキレス腱実質又はパラテノンの炎症だが鑑別は困難。 ・ストレッチ/足底板で緩和。 ・アライメント不整：→
2. アキレス腱断裂	●発生部位 : → ●症状) ・受傷時に聴取 : → ・歩 行 : → ・不能な運動 : → ・受傷時に触知 : → ・可能な運動 : →
3. 下腿三頭筋肉ばなれ	●別 名 : → ●好発部位 : →

ご清聴ありがとうございました。