

## 捻挫・骨折・脱臼の痛み

# 今月の健康ナビ Q&A

今回の痛みの相談は30代の男性から。相談内容は「足首の捻挫の痛みがなかなか治らない」というものだ。そこで、おなじみのソフィア整骨院の古川ぶんと先生に捻挫や骨折、脱臼などの治療法について教えてもらった。

**Q** 足首を捻挫してしまつたのです

**Q** が、そもそも捻挫とはどういった病態なのでしょうか。

**A** 捻挫とは、関節を補強する靭帯



当院の治療では患部だけでなく、二次痛の予防も兼ねて周辺の筋肉も治療するようにしています。

**Q** 捻挫だけでなく、骨折の場合も同様のことがいえそうですね。

などの軟部組織損傷のことです。靭帯損傷そのものは自然治癒力で回復するので、一般的には炎症を抑えるために患部を冷やし、また患部の動揺を抑えるために固定するといった治療を行います。あとは安静を心掛けていれば、10日〜2週間で回復します。

**Q** 整形外科でそのような治療をしてもらったのですが、1カ月経っても痛みが引きません。

**A** 患部をかばって歩いているうちに、ほかの部位の筋肉が緊張してしまい、その新たに生じた二次的な痛みを強く感じているのでしょうか。治療で患部をシッカリと固定すると、なお一層筋肉が緊張してしまい、患部以外の痛みを併発してしまう可能性があります。たとえば、足首の外側を捻挫してしまうと、それをかばっているうちに、足の甲からすねあたりの筋肉が緊張してしまい、痛みを感じるようになるのです。

事実、捻挫をしてすぐに来院された患者さんでも、患部周囲の筋肉がすでに緊張してしまっているケースもあります。ケガをして2、3日経ってから来院される方の場合はなおのことです。その状態を放置していると、1カ月経っても痛みが引かないといったことにもなりかねません。ですから、

**A**

その通りです。骨折の治療も患部を固定するリスクとして、周辺の筋肉がこわばりやすくなるので注意が必要です。手首周辺の骨折の場合、整形外科では1カ月以上固定するのが通例ですが、当院では2〜3週間ほどで固定を外すようにしています。長期間の固定は筋肉の強い緊張を招き、関節の拘縮を生じさせてしまうからです。

脱臼のケースも同様で、たんに関節の状態を元に戻せばいいというわけではありません。脱臼した際に併発した筋の緊張を治療しなければ、十分な治療とはいえないのです。とはいえ、自分で患部周辺をマッサージするのは不安でしょうから、痛みが長引く場合には、筋肉治療を専門とする治療院に相談してみてください。



### ◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>