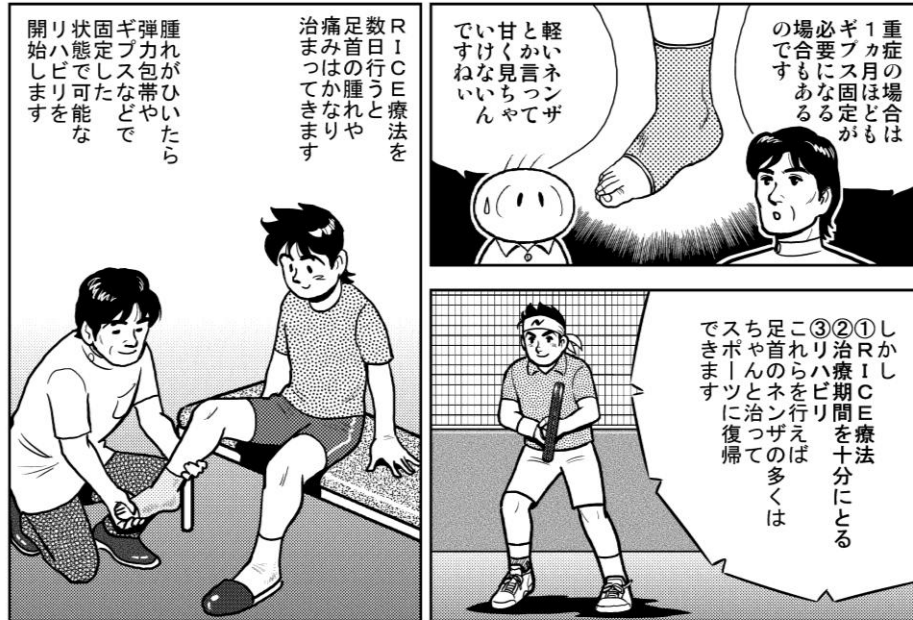


【足首のネンザの重症度】

I 度 (軽症)	靱帯が少し伸びて 軽い痛みがある	☆ 	・一応歩ける ・2〜3日で競技復帰できる
II 度 (中症)	靱帯の一部が断裂し 痛みと腫れがある	☆☆ 	・なんとか歩けるが走れない ・競技復帰に3週間ぐらいかかる
III 度 (重症)	靱帯が完全に断裂し 痛みが強く腫れもひどい	☆☆☆ 	・足をついて歩けない ・競技復帰に2ヵ月ぐらいかかる



ネンザの原因

