



Tennis119

ミニブレーク・メディカル編

●監修/林 光俊(杏林大学整形外科)
●作画/石川正順 ●日本医師テニス協会推薦

Vol.7 アキレスの踵



海の女神
テティスは
我が子アキ
レスを
不死身の身
体にするた
めに

冥界を流る
ステュクス
河の
水に彼を
浸しました



受傷時の症状

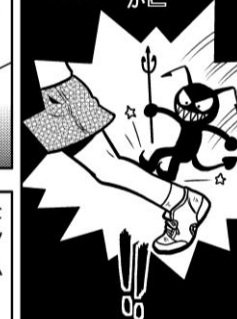
足首のネンザの原因がサイドの横の動きで対して



アキレス腱の断裂は、前ダツへの力をつま先で瞬間に起こり



受傷時には多くの人が「足踏まれた」「足にボールが当たった」というような感覚の衝撃を受けて転倒し



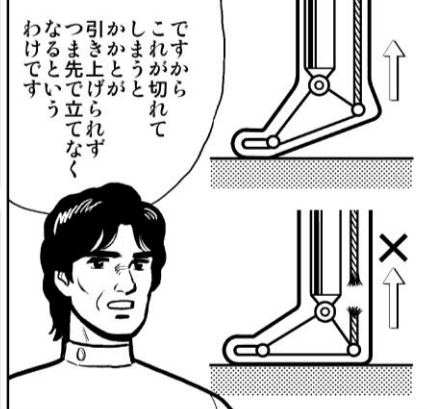
その時「フツッ」「バキッ」といった周りにいる人にも聞こえるほどの大きな音がします



なんとかが歩くことができたり痛みを感じない場合もあつたりますが



なぜならアキレス腱はふくらはぎの筋肉とのかかとの骨をつないでおり持ち上げる役割を果たしているからです



これはトンプソンテストといふ状態です。ふくらはぎを手でつかむことにより足首が底屈（つま先立ちのよう）に伸びる。確認する方法です

アキレス腱は指で触ると陥没しているのが分かります



また左右を比べると明らかに腫れて太くなっています



【Thompson test】

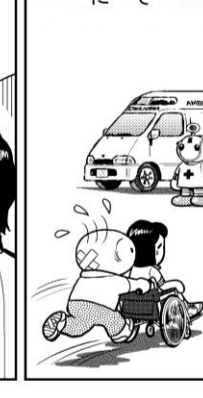
アキレス腱が断裂していると底屈が生じない



ふくらはぎをつかんで収縮させると自然にかかとが引き上げられ足が底屈する



このような方法でアキレス腱断裂と判断できたならRICE処置をして（先月号参照）ただちに医療機関に搬送してください



アキレス腱断裂はスポーツ傷害の中でも最も重症であり約半年かかります

ええっそんなに

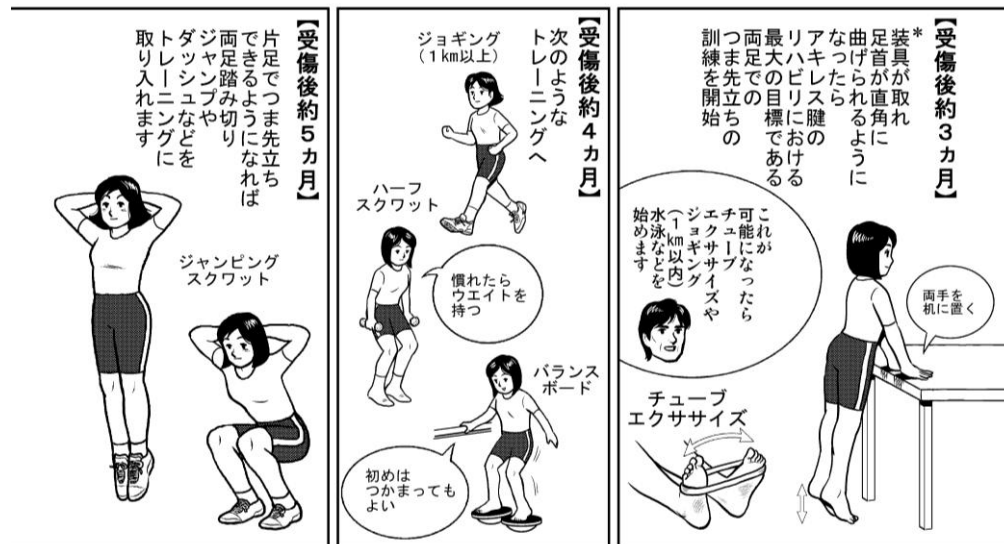
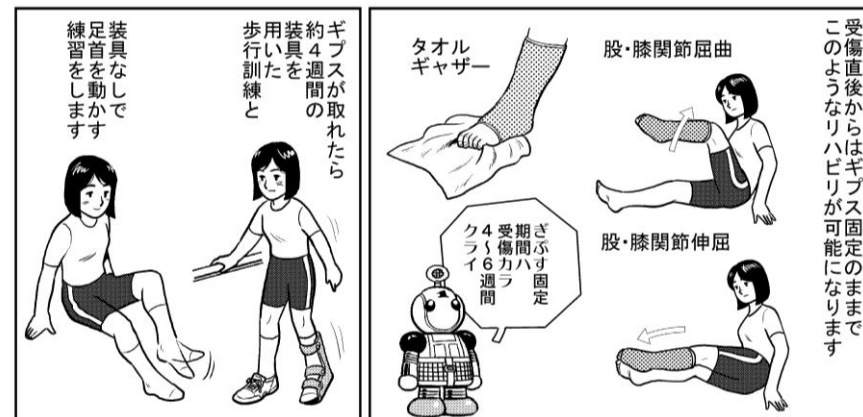
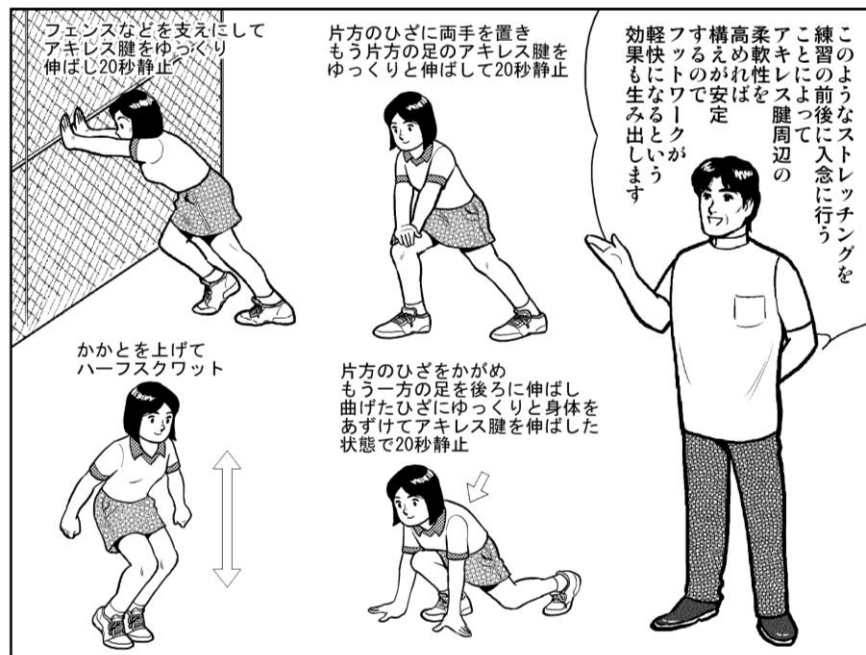


いや、ちゃんと治療すれば必ずよくなりますよ



車館さんのようにあのクルマ伊達さんも（あつやこしい）2002年のトヨタプリンスカップで左アキレス腱を断裂しましたが半年後に復帰しその後にも活躍を続けてはいるのをご存じです

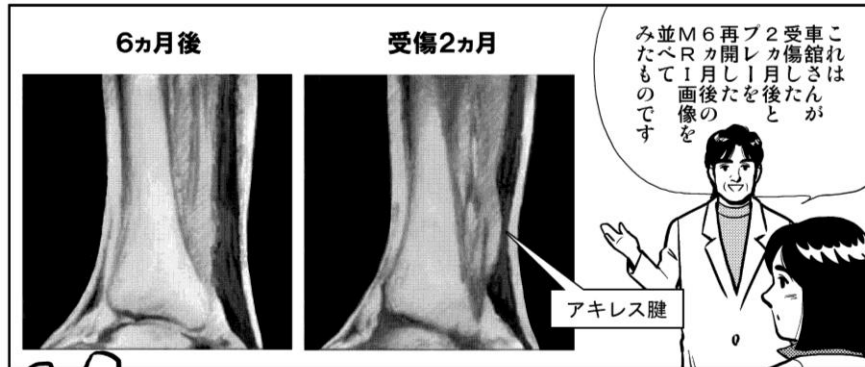




*アキレス腱が普段から痛む(アキレス腱炎)人もここからのリハビリが有効です



…そして



《日本医師会協会のURL》<http://nichitennis.my.coocan.jp/>

