

足首ネンザを軽く見ちゃダメ！

知っていればよかった！ ネンザの話

ザムストの足首サポーター

足首の内反を抑制

A1ショート

¥3,800
(本体価格)

サイズ：S～LL
※左右別



ソフト
サポート

ミドル
サポート

ハード
サポート

足首の内反をしっかり抑制

A1

¥5,500
(本体価格)

サイズ：S～LL
※左右別



ソフト
サポート

ミドル
サポート

ハード
サポート

足首の内反・外反を抑制

A2-DX

¥7,900
(本体価格)

サイズ：S～LL
※左右別



ソフト
サポート

ミドル
サポート

ハード
サポート

足首の軽い圧迫・保護に

FA-1

¥2,300
(本体価格)

サイズ：S～LL



ソフト

ミドル

ハード
サポート

足首の軽い圧迫・保護に

FILMISTA
フィルミスト アンクル



¥2,700
(本体価格)

サイズ：S～L
※左右別



ソフト
サポート

ミドル
サポート

ハード
サポート

あしきび
ザムストジュニア
サポーター 足首
ジュニア用
9-12才

¥3,300
(本体価格)

サイズ：M・L
※左右別



ソフト
サポート

ミドル
サポート

ハード
サポート

商品の詳細は、
ザムストホームページをご覧ください。

□ www.zamst.jp

ザムスト公式
Facebookページ

ザムスト製品のことなら当店へ

ご自由にお持ちください

足首ネンザを 軽く見ちゃ ダメ！

知っていれば
よかった！
ネンザの話



編集協力：杏林大学 医学部整形外科講師
スポーツ外来担当 林 光俊 先生

ZAMST ®

ZAMST ®

●製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
●カタログの写真と実際の製品とでは、色などが異なる場合があります。
●製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。
●サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおおすすめします。

はじめに

Index

- 足首ネンザは、「ジン帯損傷」ってホント? P2
- どんな時にネンザするの? P3
- なぜネンザをすると困るの? P4
- ネンザを繰り返すと…? P5
- ネンザした!
まっとうすればいいの? P6
- 練習復帰までの
プランを教えて! P7
- ネンザを
再発させないためには? P9
- カラダについて
もっと知りたい! P10



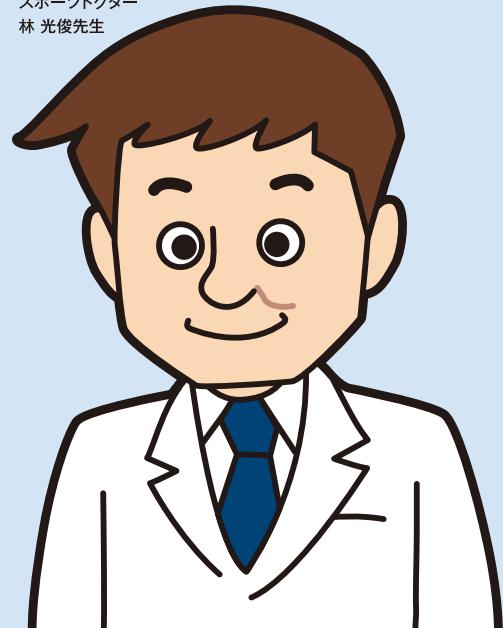
【林 光俊先生プロフィール】

杏林大学医学部整形外科講師・スポーツ外来担当（医学博士）。全日本男子バレーボールチームチームドクター。様々なスポーツと関わりを持ち、スポーツにおける故障に精通するドクター。自身もテニスを楽しむスポーツマン。

意外と知らない、身近な「ネンザ」。

スポーツをされる皆さんには日頃から「ネンザ」という言葉をよく耳にしますよね? 「足をひねった」、「足をくじいた」と言うのも足首のネンザのことを指し、スポーツの現場でよく見られるケガの一つですが、皆さんの多くは「ネンザ」をすると足がどういうことになるか知らないのではないかでしょうか? 実は将来のプレーにも影響を及ぼすこともある非常に怖いケガなのです。そこで本冊子では、スポーツドクター林光俊先生に足首ネンザの実態について、わかりやすく説明してもらいます。これからの競技生活に役立ててください。

スポーツドクター
林 光俊先生



足首ネンザは、「ジン帯損傷」ってホント?

ネンザの真の正体…!?

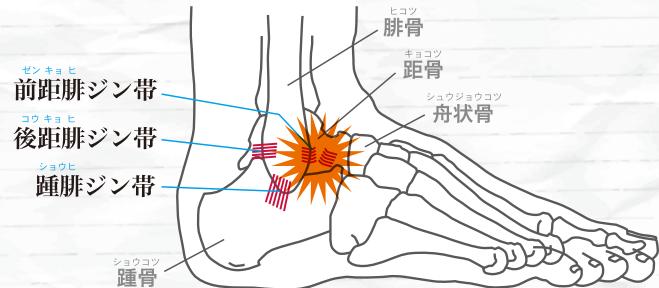
ネンザとはどういう状態のことを指のでしょうか? まさに足をひねって、踏ん張るべき足が“カクン”と本来と異なる方向にズレてしまった状態のことを指します。足首が内側にひねられて、足の外側（外くるぶし）を痛めるネンザ（内反ネンザ）が大半です。

ネンザの約90%が
内反ネンザ



※ 図は前から見た右足です。

本来、骨と骨をつなげている「ジン帯」と呼ばれるものが、足首が本来と異なる方向には向かないように役割を果たしているのですが、足をひねってしまうと、この「ジン帯」が引っ張られて、伸びたビニール袋のようになってしまい、役割を果たせなくなってしまいます。この「ジン帯」が伸びきったり、断裂した状態、つまり足首の「ジン帯損傷」のことを、「足首ネンザ」と言います。



※図は外側から見た右足です。

④ どんな時にネンザするの?

スポーツと 切っても 切れない関係

足首ネンザは、バレーボールやバスケットボール、バドミントン、テニスなど機敏にボールなどを追う競技やジャンプを行うスポーツ、また体が直接ぶつかるラグビー、アメリカンフットボール、柔道などでも起こりやすいと言えます。下記の図のように、人と接触することでネンザになりやすい「接触型」には、バレーボールやバスケットボールがあります。また、人が近くにいなくても、野球のようにスライディングして足が引っ掛かる「非接触型」競技でも、足首ネンザはよく見られます。皆さんがしているスポーツは、どのようなネンザシーンがありますか?

競技によって 異なる ネンザシーン



⑤ なぜネンザをすると困るの?



ネンザすると完全には戻らない!

足首ネンザにより伸びてしまったジン帯は、完全に元に戻るわけではありません。ネンザした足首は、時間がたつてもある程度は緩いままになってしまいます。その後も十分な治療を行わず痛みが残つたりすると、ジャンプ力や機敏な動きにまで大きく影響してしまいます。このように、ネンザは一度するとやっかいです。

ネンザの程度3段階

足首ネンザは、そのダメージによって軽症・中症・重症と、3つの段階に大きく分けられます。ネンザした直後の、最初の症状から程度を把握するようにしてください。「友達は×日で治ったのに」と、同じ「ネンザ」でもいろいろなケースをひとくくりにして考えがちですが、それぞれの段階によって、治療の進め方や復帰までの期間も変わってきます。

競技復帰までの期間の目安



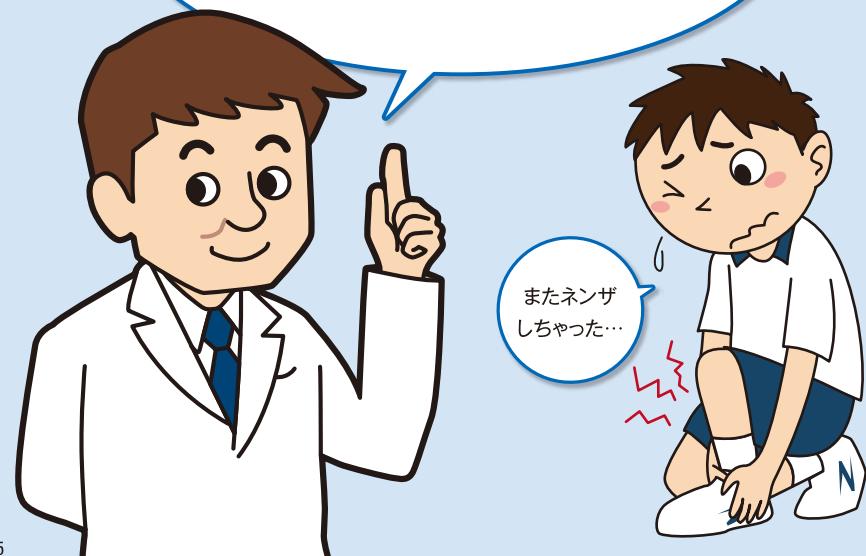
※ 程度を問わず、痛みを感じたり故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

④ ネンザを繰り返すと…?

どんどん再発しやすく!

最初の段階で十分な治療を行えば再発の可能性は下がります。しかし、ほとんどの場合でしつかりした治療が行われず、二回、三回とネンザを繰り返し、その度にますます足首が緩くなり、さらに再発しやすくなってしまうという悪循環が起こっています。ネンザが繰り返されると、関節にある軟骨がこすれて磨り減ってできる軟骨の破片「ネズミ」や骨と骨がぶつからせてできる「トゲ」が出来てしまう問題にもつながってしまいます。

次のページで説明しますが、初期の応急処置や十分な治療期間の確保が、後々に大きく響いてくることを覚えておきましょう。特に中症～重症の場合には、完治する前から焦って動いてしまい、足首が緩くなってしまうケースは非常に多くなっています。「急がば回れ」はネンザ治療の大事な教訓ですね。



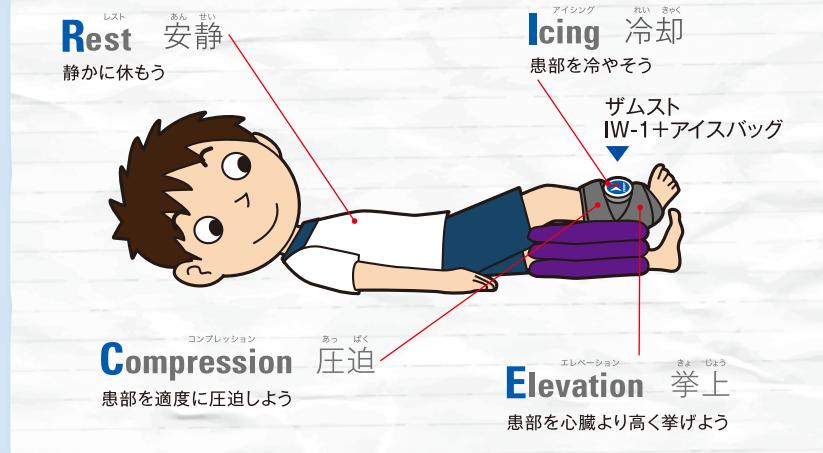
④ ネンザした! まずどうすればいいの?

「RICE(ライス)処置」によるアイシングが大事!

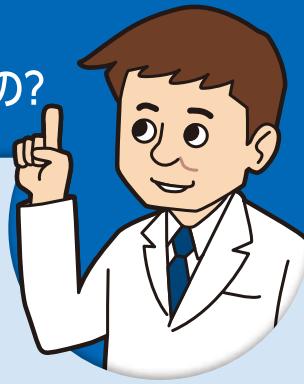
どんなネンザでも、ネンザをしたかなと思ったら、まずは安静にし、アイシング(冷却)処置をしましょう。すばやく適切な処置ができるかどうかで、回復に大きな影響が出てしまいます。ケガの直後には、「RICE(ライス)処置」と呼ばれる、安静・冷却・圧迫・挙上の応急処置が有効です。

- R 安 静 (Rest) …………… まずはネンザした箇所を動かさない。
- I 冷 却 (Icing) …………… 痛めたところは腫れて熱を持つため冷やす。痛みも抑える。
- C 圧 迫 (Compression) … 包帯などで、内出血による腫れを押さえる。
- E 挙 上 (Elevation) …… 台の上など、足を少しでも高い位置に置く。理想は心臓より上。

RICE(ライス)処置を覚えよう!



アイスバッグ(氷のう)などをチームで用意しておき、もし先生がいなくても、みんなで対応できるようにしよう!



ネンザしてから

練習復帰までのプランを教えて! (軽症・中症の場合)

START!

はじめに!

ネンザ直後は、前ページのようにRICE処置を徹底しよう。特にジン帯付近を最優先させよう!

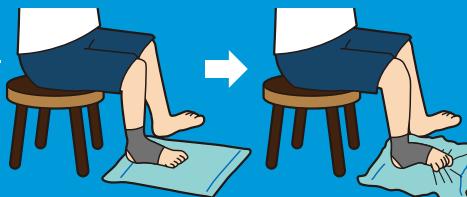


第1段階

痛みがあるうちは…

サポーターなどで固定して、患部を安静にし、それ以外の箇所の運動、タオルギャザーなど足の指を動かす運動や、ヒザの屈伸運動を行おう!

タオル
ギャザー



第2段階

痛みが収まってきたら…

軽く足首の曲げ伸ばし運動を行ってみよう!

アキレス腱の
ストレッチ



第3段階

ネンザしてからの目安: 約1~2週間～
痛みと腫れがなくなったら…

15秒の片足立ちが可能になったら筋力の回復トレーニングに移ろう!

片足立ち
15秒
OK



まだ足関節が固い場合は、背屈や体屈位で関節の前後のストレッチをする。また、この段階で軽いジョギングも開始してOK!



第4段階

ネンザしてからの目安: 約3週間～
腫れもなくなったら…

日常生活動作での支障がなくなってから、徐々に縄跳びなどのジャンプ動作やダッシュを行おう!



練習
復帰!!

スポーツを
徐々に始めて
みよう!

ZAMST

④ ネンザを再発させないためには?

試合・練習前には必ず十分にウォーミングアップを行いましょう。体の筋肉や関節が硬いまま、突然激しい運動を始めると、足首ネンザの危険性も高くなります。普段のウォーミングアップの中に、必ず筋肉の柔軟性を高めるストレッチを組み込みましょう。また、ウェイトトレーニングで、受傷しやすい関節の周りの筋肉を鍛えることも、ケガの予防に効果的と言われています。また、競技中は、テーピングやサポーターなどで、足首を固定すると足首ネンザのリスクが減るといわれています。

テーピングとサポーターのメリット・デメリット



テーピングはスポーツ現場でもよく使用され、ケガ予防・処置に効果的です。ただ、正しく巻くには専門知識と慣れが必要な他、使用しているうちに固定強度が低下してしまったり、かぶれてしまったりするという難点があります。毎回使い捨てとなるため、長期的には費用が大きくかさみます。

Taping



サポーターは、専門知識がなくても簡単に着用可能で、固定力の調整ができる、かぶれも少ないです。ただ、テーピングと比較すると、ある程度の初期費用がかかるため、短期的な使用には向かないでしょう。

Supporter

⑤ カラダについてもっと知りたい!



スポーツ時やもしものケガの際に持つて便利。

ザムストオリジナルハンドブック 「かなり役立つシリーズ」

カラダのつくりと起きやすいケガ、その対策などをまとめた部位ごとの小冊子です。

わかりやすいイラスト入りで、小・中学生プレーヤーをはじめ、コーチや保護者の方まで幅広く支持されています。ザムスト取扱店舗で、無料配布しています。

また、ザムストホームページからもダウンロードできます。



役立つ、タメになる情報がいっぱい!

ZAMST HP

ここにアクセスすれば、ザムストのすべてがわかります。

ザムストブランドサイト
www.zamst.jp

ザムスト



部活動に役立つ情報の発信地

ザムスト部活応援サイト

「エール!」
<http://www.zamst.jp/bukatsu/>

ザムスト エール!



スポーツの鉄人に聞け!
www.zamst.jp/tetsujin/



4人の鉄人が様々なケガについて解説、回答します。

スポーツER
www.zamst.jp/er/



様々なスポーツ傷害を
漫画で楽しく紹介します。