

怪我の予後「正しい選択とは？」

【はじめに】

今回は、「怪我をしてからスポーツ復帰までの道」というテーマで、自分の選択が結果を大きく変える可能性についてお話ししたいと思います。

臨床でリハビリを行う際には、スポーツをしている人が多く訪れますが、「なんでこんなにひどくなるまで放置していたのか」「もっと早く病院に来てほしかった」と思われることが多いです。

これに対して、患者さんたちは「このくらい大丈夫だと思っていた」「安静にしていたらすぐ治ると思っていた」と答えます。しかし、怪我をしてから選択を誤ってしまうと、スポーツ復帰までの期間が長引いてしまい、スポーツを楽しむことができなくなってしまうことがあります。

そこで今回は、怪我をしてから「スポーツ復帰までの道」で迷った時や、「どうしよう」と悩んだ時に、スムーズにスポーツ復帰ができるようにするためのヒントをお伝えできればと思います。

【怪我をした場合の対処法について】

ここで質問です。

もし練習や試合で足をひねってしまった場合、あなたはどこに行きますか？

以下に3つの例を挙げますので、自分自身がその状況に陥ったと考えてみてください。

例1：足が腫れて赤くなっていて陥没し、痛い場合

この場合、多くの人が整形外科の病院に行くと思います。自分の足がキケンな状態だと思った場合、「ちょっと病院に行ってくる」と判断するでしょう。

例2：足は捻挫したが、腫れも赤みもなく歩ける場合

この場合は、自宅に帰って様子を見るか、他の場所に行くという判断になる場合もあります。「大丈夫そうだ」と判断した場合は、しばらく様子を見ることになるでしょう。

例3：歩いたりする前は腫れていないが、歩くと腫れる場合

この場合は、整形外科や整骨院に行くか、様子を見るかで迷うことが多いでしょう。何度も同じ状態になり、自己判断で解決できない場合は、専門家に相談することが望ましいです。

【怪我をしたときの選択】

怪我をした場合には、まず「今日のめあて」を考えましょう。

「これくらい大丈夫が命取り!？」と思っても、適切な判断基準を知っておくことが大切です。最初に間違った選択をしてしまうと、治療に時間がかかってしまいます。

そこで、怪我をした際に失敗しないためのヒントをいくつかご紹介します。

草野球チームに所属するAさんが例です。久しぶりに練習に参加して足を捻ってしまい、足が腫れて皮膚の色が変わっています。痛みもありますが、「まあこれくらい大丈夫やろう、放置しておけばよくなる」と考えてしまいました。

しかし、痛みが続き、腫れがひどくなってしまい、結局は病院に行くことになりました。Aさんは「このままで仕事復帰できるだろうか。放っておいてしまったのはまずかったかもしれない。でも病院に行く時間もないし、どこに行ったらいいのかわからない」と思っていました。

怪我をした際に迷った場合には、痛みを引きずったり、再発したりせずにスムーズにスポーツ復帰するために、適切な行動や判断基準を持つことが大切です。

最も分かりやすく正確な判断材料となるのが、「炎症症状」です。これには、「疼痛（痛み）」「腫脹（腫れ）」「熱感」「発赤（赤くなる）」「機能障害（動かせない、歩けない）」が含まれます。

また、足首を捻挫した場合には、バッファロールールやオタワ足関節ルールと呼ばれる基準があります。これらは骨折の有無を簡易的に判断するために用いられます。5項目がありますが、ここでは1から3までの実際の確認事項をご紹介します。

#### 【炎症症状の確認】

足首の準備はよろしいでしょうか。大丈夫ですか。

では、以下の5つの項目を確認します。

①外くるぶしの後ろ、アキレス腱側に押したら痛い部分があるかどうか。

外くるぶしよりも後ろで、6センチ以内に圧痛があるか確認します。

②内くるぶしの後ろ、6センチ以内に圧痛があるか確認します。

③小指の外側のラインをずっと沿っていったら、1個だけボコッとあたる骨があると思います。このボコって出ている部分が第5中足骨頭であり、その基部に圧痛があるか確認します。

④足首の舟状骨に圧痛があるか確認します。

舟状骨は足首の下にある骨で、触るのが難しい部位です。

⑤歩行ができない状態、すなわち歩行拒否状態にあるか確認します。

これらの項目がいずれか1つでも当てはまる場合、骨折の可能性があります。

#### 【RICE 処置】

炎症や症状で「骨折している可能性がある」と思った場合に、最初に行うべきことは、「RICE 処置」です。皆さんご存知の方も多いと思いますが、RICE とは、Rest(安静)、

Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の略です。

これら4つを最初に行うことをお勧めします。つまり、安静にして、圧迫して冷やし、足を上げることです。また、RICE 処置以外にも、判断基準の1つである「PEACE AND LOVE」というものもあります。項目が多いので飛ばしますが、ネットで検索すれば見つかると思います。

#### 【靭帯損傷の処置】

Aさんは単なる捻挫だと思っていた症状が、靭帯損傷であることが分かりました。

靭帯が損傷している場合を捻挫といい、組織が壊れているため、適切な治療と処置、そして安静期間が必要です。最低でも1週間から2週間の安静が必要であり、ひどい場合は数カ月の安静が必要です。炎症症状がある場合は、まずは医療機関を受診することをお勧めします。自分の状態を把握することで、安心感を得られ、適切な治療と行動をとることができます。

#### 【医療機関の選び方】

医療機関を選ぶ際には、専門医がいることが基準の一つです。足を捻挫した場合は、専門医である整形外科医のいる病院を受診することをお勧めします。

また、骨折の有無を確認するためにレントゲンやMRI CTなどの検査を受けることができます。リハビリ施設がある病院を選ぶこともお勧めします。

#### 【セカンドオピニオン】

リハビリをしても思うような結果が出ない場合、セカンドオピニオンという選択肢があります。他の病院の専門医の意見を聞くことができるため、第2の選択肢として考えることが大切です。

#### 【まとめ】

今回のまとめですが、皆さんが今後怪我をした場合には、病院を選んで、もしくは病院に行こうという決断をして、選んで進んだ道が「スポーツを楽しむ」というゴールにつながっていくことを願っています。