

<捻挫（ねんざ）>

捻挫は日常もっとも遭遇することの多いケガのひとつです。

骨折や肉離れにくらべて軽くみられがちですが、ケガをした

直後の手当てが不十分だと治るのが遅くなったり、無理をして

プレーをするとクセになることもあります。

では捻挫とはどのようなケガなのでしょう？

捻挫のなかでも発生頻度の高い足首の捻挫にスポットを

当てて考えてみます。

いなぐ整形外科クリニック