

## <アキレス腱断裂>

夏も終わりに近づき、涼しい日が増え外にも出やすくなり 運動する機会が増えると思います。

アキレス腱断裂は中年以降（30～40代）のスポーツ外傷として発生頻度が高い怪我です。

発生原因として、

- 1：腱への直接的な外力
- 2：腱を無理に伸ばそうとする力
- 3：ふくらはぎの筋の強い収縮力

の3つがあげられます。

特に、多い原因として 3つ目が大多数を占めます。

ダッシュをやジャンプをするスポーツに怪我が多く、受傷時に 踵を蹴られた、ボールが当たったと感じる人が多いです。

アキレス腱が断裂してもほとんどの人は歩くことができます。しかし、足関節を曲げたり、伸ばしたりする力が弱くなり、べた足歩行になってしまいます。また、踵から3～4cm上の部位に凹みが触れることが多いです。

治療法として、手術療法と保存療法があります。

手術療法は、筋力低下をなるべく少ない状態で早期にスポーツや仕事復帰をしたい人に選ばれることが多いようです。それ以外の人には保存療法が選ばれ、多少保存療法の方が治療期間が長くなりますが、どちらも長期的に見れば機能的に大きな差はありません。

先ほどあげた原因に付け加え、スポーツの怪我はストレッチ不足で起こることが多いです。怪我の予防として、スポーツ前後にストレッチと日頃から柔軟体操を心がけましょう。