

足関節捻挫を予防するためのテーピング

はじめに

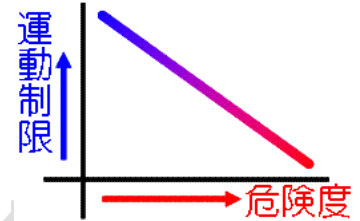
ケガはこういった時に起こりやすいのか環境や練習内容を分析・検討したり、フィジカル・スキル・メンタル・メディカルなどの身体的問題点を分析・検討したりして、予防策を講じることも重要です。(他の項目で紹介します。)

ここでは、足関節捻挫を予防するための1つの方法として基本的なスポーツテーピングを紹介します。

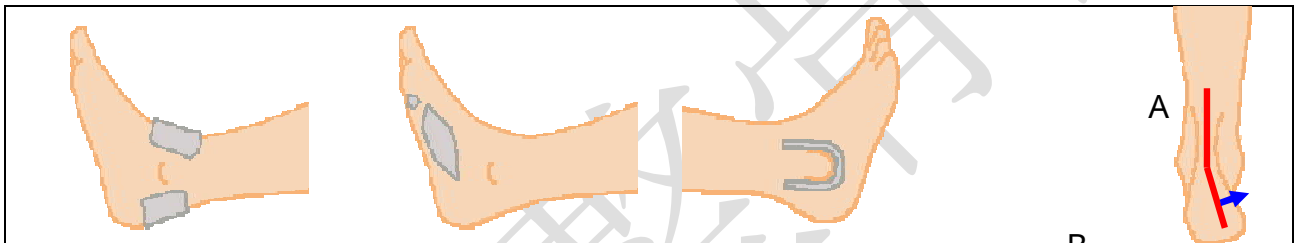
テープは固定するものと勘違いしている方もいるようですが、必要な動きや筋力のパフォーマンスを妨げるようでは予防のためのスポーツテーピングとは言えません。

予防のためのスポーツテーピングとは、形だけにとらわれず、巻くときの関節の角度・巻く範囲と方向性・テンションなどを工夫して、運動に必要な自由度を確保し、関節の動きが限界点を越えないように制限するものです。

当院でも、個々に合わせた工夫と改善の繰り返しです。自分にあった適切な巻き方を身に付けるように努力しましょう。



アンダーラップを巻く前に



テープによる皮膚刺激を和らげるために、アキレス腱部や足首の前にパッドを当てます。なければ、アンダーラップを重ねてたたんだ物を当てるか少し厚めに巻くと良いでしょう。

足首の外反傾向Aや偏平足傾向Bのある人は、足底部にパッドを入れると、3点(踵・母趾・小趾)での体重支持のバランスが取り易くなります。

過去に捻挫などの経験があり、運動時に踵部に痛みや腫れを感じる人は、U字状のパッドを当てると軽減することができます。

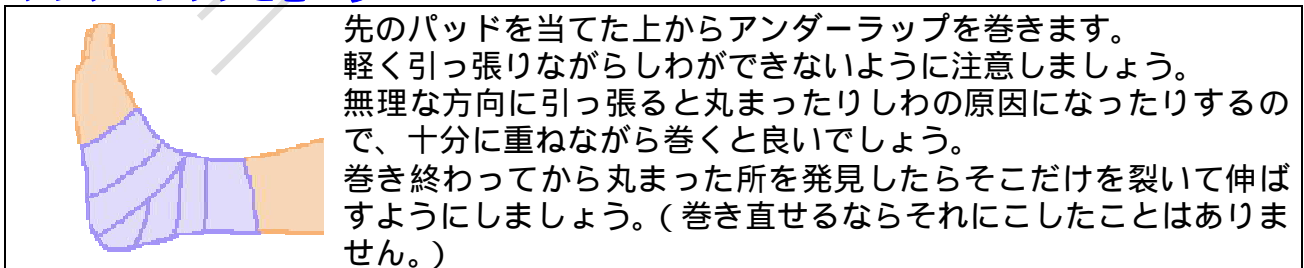
については、足の裏のテーピングと足関節のテーピングを併用すると効果的です。

パッドを当てる際の注意

パッドを当てる際は、皮膚に当たる面の角の面取りをして、皮膚刺激を軽減させましょう。皮膚を傷つける原因になります。綿ははさみを使わず手で裂いて使います。



アンダーラップを巻こう



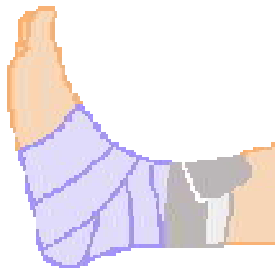
先のパッドを当てた上からアンダーラップを巻きます。軽く引っ張りながらしわができないように注意しましょう。無理な方向に引っ張ると丸まったりしわの原因になったりするので、十分に重ねながら巻くと良いでしょう。巻き終わってから丸まった所を発見したらそこだけを裂いて伸ばすようにしましょう。(巻き直せるならそれにこしたことはありません。)

しわへの注意

しわや丸まりができたままテープを貼っていくと、その場所の皮膚を傷つける可能性が増します。アンダーラップに限らず、テープを巻く際も同様です。十分注意しながら巻きましょう。(慣れれば必ず上手に巻けるようになります。)

テープを巻こう

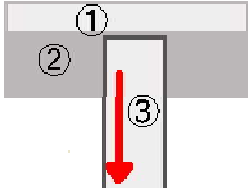
アンカー



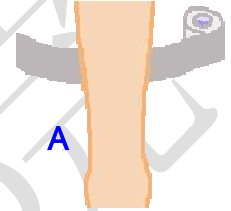
アンダーラップに少しかかる程度で巻きます。

に 2 / 3 程度重ねて足先の方に下がって巻きます。

(注) テープを巻く際は、後ろを先に貼り(A)、両端を前で掛け合わせるように貼りましょう。前から張って巻き付けると、締めすぎたりしわをつくったりする原因になります。慣れるまでは先の貼り方をしましょう。



アンカー以降のテープは、 の上から始め の上で止めます。これは、 のテンションがかかって、 のテープが から浮こうとすることで、皮膚への刺激を軽減できるからです。(に貼ると のテープが皮膚から浮こうとして、皮膚を傷つける原因となるので注意しましょう。)

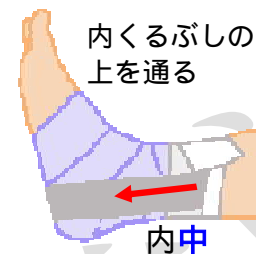
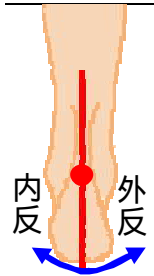


スターアップ

足首の内外反のストレスから保護するためのテープです。右図の位置()をキープするように貼ることが基本です。

運動や自分の癖で、内反か外反のいずれかの傾向があるようであれば、内反傾向の場合は外反方向へのテンションを、外反傾向の場合は内反方向へのテンションをかけて貼ります。但し、強すぎるテンションは運動の支障となるので注意しましょう。

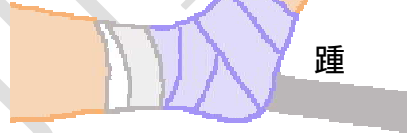
以下は、内反傾向に対する貼り方を紹介しています。



内くるぶしの上を通る

内中

足首を直角にしておくと、踵を通し易くなります。

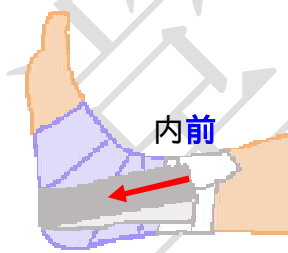


踵



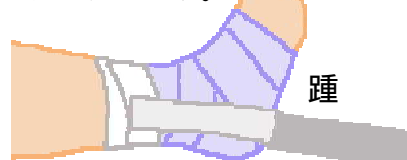
外くるぶしの上を通る

外中

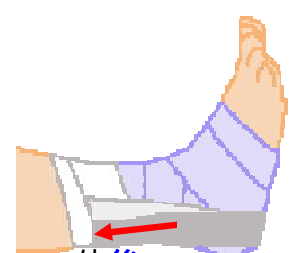


内前

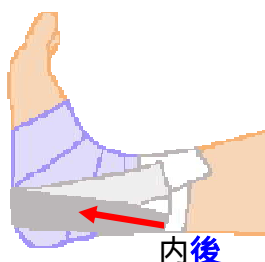
先のテープと同じ位置で踵を通ります。



踵



外後

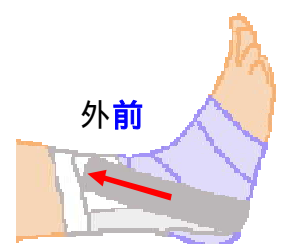


内後

踵の重なるのテープ幅が広がると足首の底背屈を邪魔します。

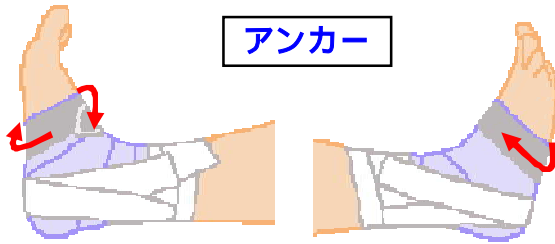


踵



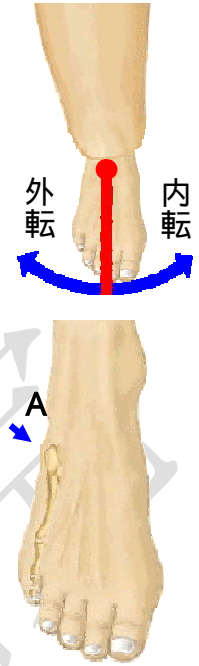
外前

ホースシュー（足の内外転のストレスから保護するためのテープです。）



アンカー

ではA の位置の膨らみがテープの中央になるように貼っていきます。テープの端が膨らみかかると痛みの原因になります。



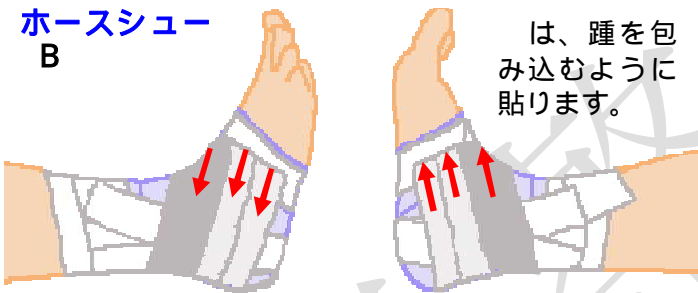
ホースシューを止めるためのアンカーです。アンダーラップの上に貼りましょう。皮膚に直接貼る必要はありません。

ここでは内反傾向を想定して、足の甲から母趾側 を通って巻いていきますが、傾向を考える必要がなければ、足の裏を先に貼り、両端を甲で掛け合わせるように貼りましょう。

- ・アンカーの位置が指先の方にずれるほど、足首の底屈を邪魔します。
- ・立った際には足幅が広がるので締めすぎないように注意しましょう。
- ・アンカーとスターアップの間に隙間がある場合は、足の裏から貼って両端がホースシュー に隠れる位置まで貼りましょう。足部を一周する必要はありません。（テーピングを終えた時点でテープが貼られていない隙間があると、皮膚を傷つける原因となるので注意しましょう。）

ホースシュー

B



は、踵を包み込むように貼ります。

B

小趾側のA の膨らみ(第5中足骨基底)を包み込むように貼り、踵を包み込むように進んで母趾側のアンカー上まで貼ります。

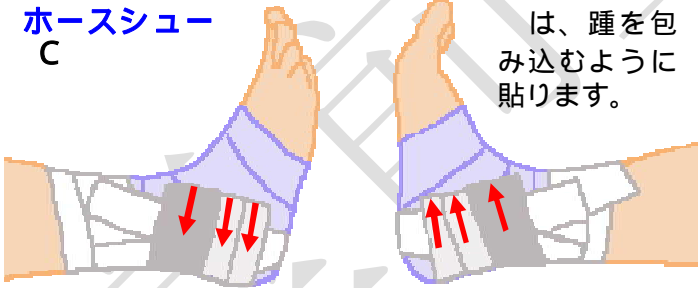
に2 / 3程度重ねて貼ります。

に2 / 3程度重ねて貼ります。

アンカーの位置で足首の自由度が変わります。

ホースシュー

C



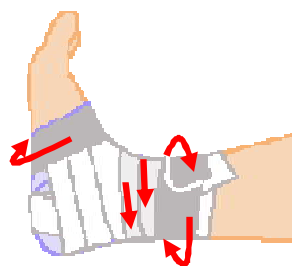
は、踵を包み込むように貼ります。

C

サッカーのように足首の自由を最大限に確保したい時に行ないます。次はヒールロック に進みます。その後フィギアエイトを行い、サーキュラーを巻いて終了です。伸縮性のテープを使用するのも良いでしょう。

ここでは、内転ストレスを想定していますが、考える必要がなければ、内外転の中間の位置()をキープするように貼ることが基本です。踵部を先に貼り、両端を横に廻してきて貼りましょう。

サーキュラー



先のアンカーの上に重ねて貼ります。

先のホースシュー に2 / 3程度重ねて貼ります。

に2 / 3程度重ねて貼ります。

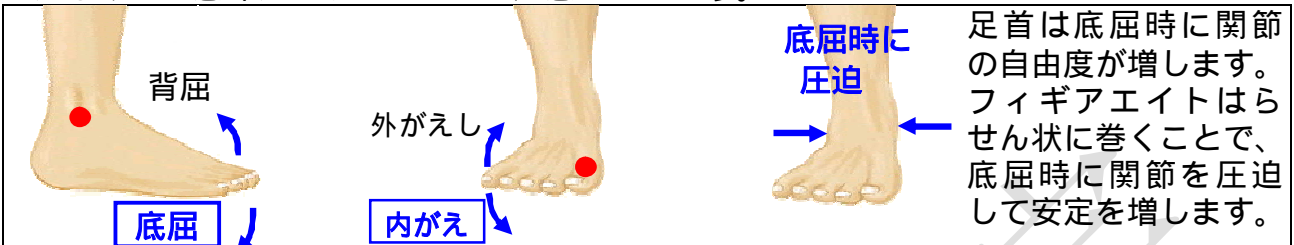
～ 枚数にこだわらず、最後は必ずP 2で貼ったアンカーの上で終了します。には貼らないように注意します。

(注) テープを巻く際は、後ろを先に貼り、両端を前で掛け合わせるように貼りましょう。前から張って巻き付けると、締めすぎたりしわをつくったりする原因になります。慣れるまでは先の貼り方をしましょう。

フィギアエイト

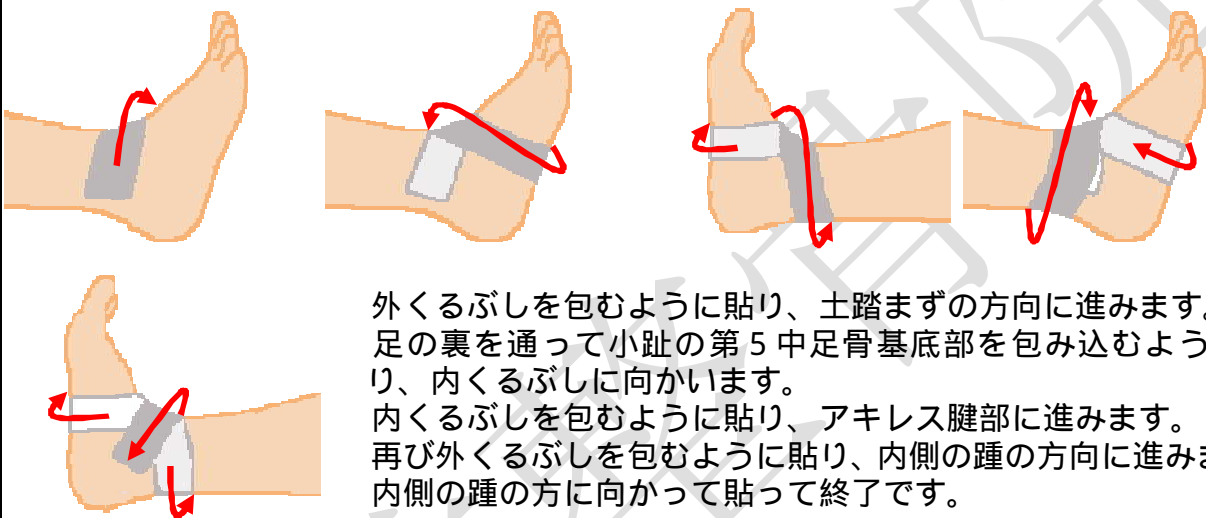
足首の底屈・内がえしストレスからの保護と足首を締めて安定させるテープです。

テープを巻く際の足首の角度によって底屈の自由度を調整できます。自分にあった角度を見つけましょう。背屈傾向で自由度は低下し、底屈傾向で自由度が増します。伸縮性のテープを使用しても良いでしょう。但し、関節の動きの限界点を越えないように巻かなければ意味がありませんので注意しましょう。



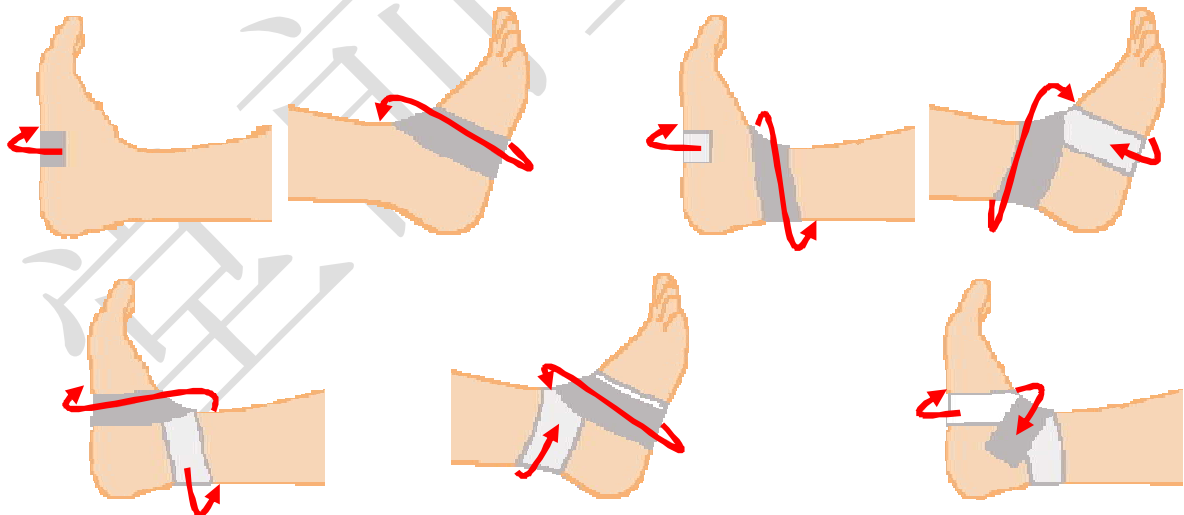
足首は底屈時に関節の自由度が増します。フィギアエイトはらせん状に巻くことで、底屈時に関節を圧迫して安定を増します。

フィギアエイト



外くるぶしを包むように貼り、土踏まずの方向に進みます。足の裏を通して小趾の第5中足骨基底部を包み込むように貼り、内くるぶしに向かいます。内くるぶしを包むように貼り、アキレス腱部に進みます。再び外くるぶしを包むように貼り、内側の踵の方向に進みます。内側の踵の方に向かって貼って終了です。

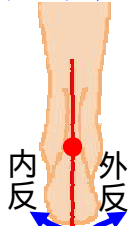
フィギアエイト



土踏まずから貼り始め、足の裏の方向に進みます。足の裏を通して小趾の第5中足骨基底部を包み込むように貼り、内くるぶしに向かいます。内くるぶしを包むように貼り、アキレス腱部に進みます。外くるぶしを包むように貼り、土踏まずの方向に進みます。のテープに重ねて貼り進みます。のテープに重ねて貼り進みます。内側の踵の方に向かって貼って終了です。

ヒールロック

ヒールロック

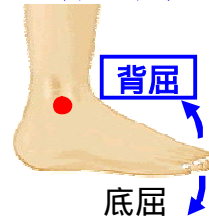


足首の内外反ストレスから保護



剪力ストレスから保護
(着地や停止の時)
が足首に近い所
を通ることで可能

ヒールロック



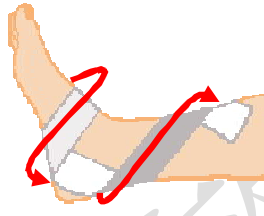
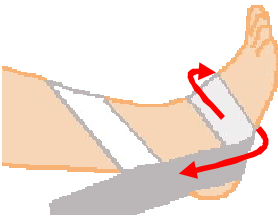
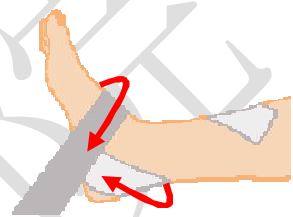
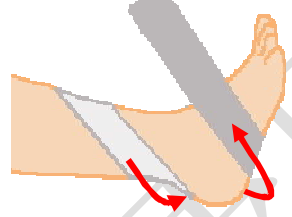
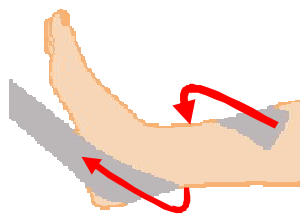
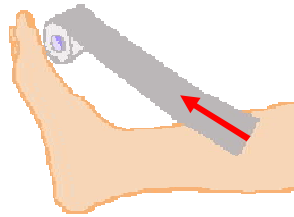
足首の背屈ストレスから保護

ヒールロック



足首を圧迫して
安定を増す

ヒールロック



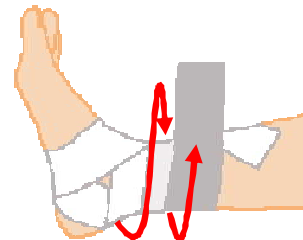
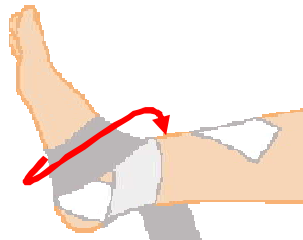
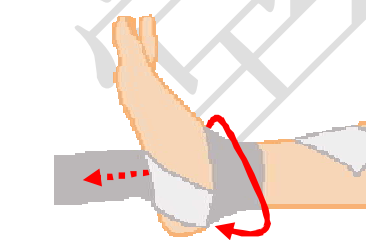
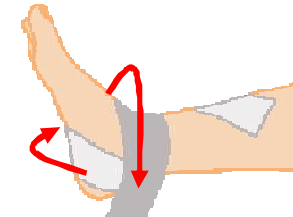
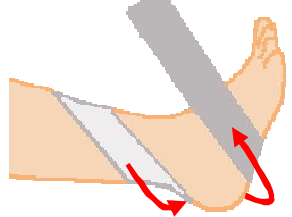
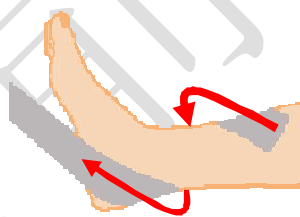
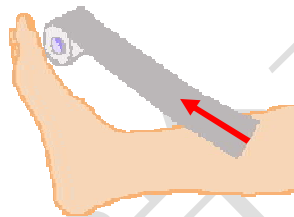
テープの進む方向性を考えて貼ります。
らせん状に巻き、内側の踵に進みます。
小趾の第5中足骨基底部を包み込むよう
に貼り、足の甲から土踏まずに進みます。
土踏まずから足の裏を通して、外側の踵に
進みます。

外側の踵からアキレス腱部を通して足の内側に進みます。

のテープに交差するように貼って終了です。

テープを巻く際の足首の角度によって背屈の自由度を調整できます。自分にあった角度を見つけましょう。背屈傾向で自由度は増し、底屈傾向で自由度が低下します。伸縮性のテープを使用しても良いでしょう。

ヒールロック



ヒールロック に同じ

小趾側の第5中足骨基底部を包み込むように貼り、足首の前を通して内くるぶしに向かいます。第5中足骨基底部より踵寄りを通せば足首の底屈の自由度は増します。

内くるぶしを包み込むように貼り、アキレス腱部を通して外側の踵に進みます。

外側の踵を通り足の裏を進み、外くるぶしに向かいます。

外くるぶしを包み込むように貼り、アキレス腱部を通して内側に進みます。

から連続して重ねながららせん状に巻き上げます。