

# リハビリ講座 「足首の痛みについて」

第162回スタッフ講座  
2019.6.7

「リウマチよさよなら」 ホームページアドレス

<http://www.jouhoku-rheumatism.com>

\* リウマチ教室の予定とこれまでの講義内容が収録されています

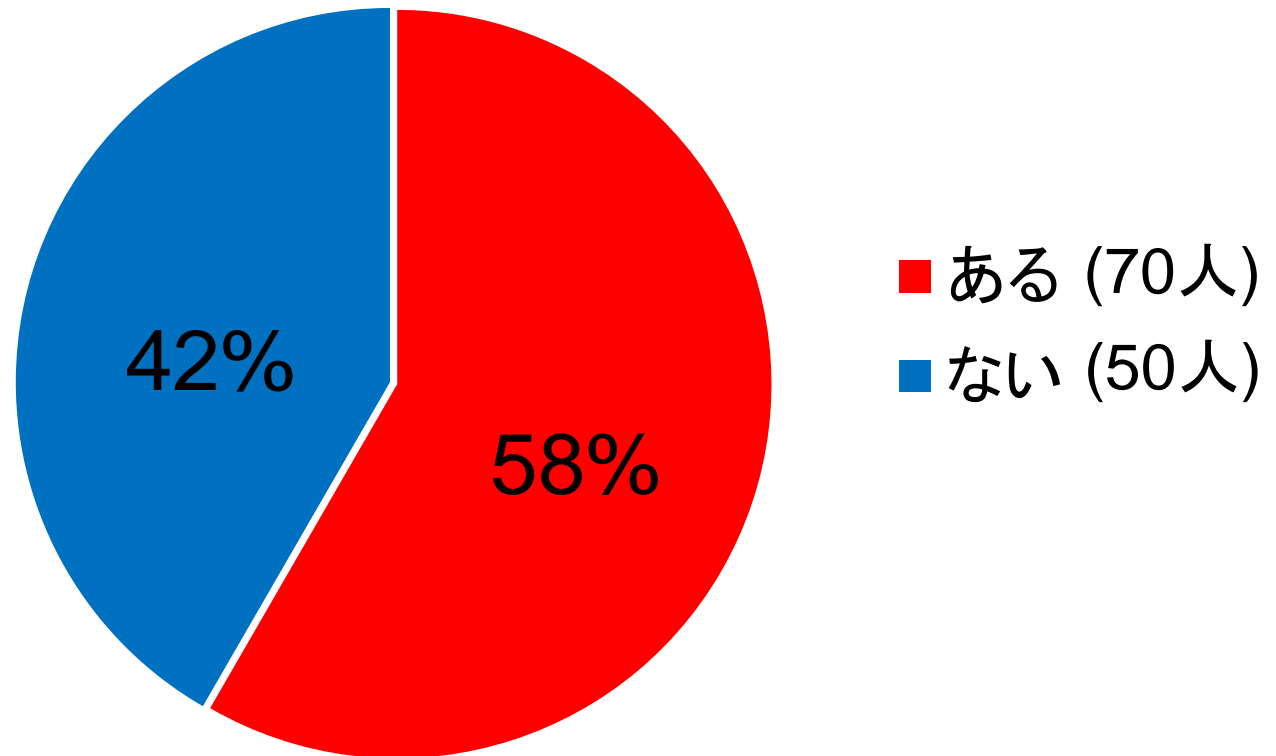
城北病院 リハビリテーション部  
理学療法士 辻村 和憲

# 本日の内容

- 足首の痛みについてのアンケートについて
- 足首に関する基本的な知識
- 関節リウマチ患者の足首の特徴
- 足首の痛みに対する対処法
- 移動時に生じる足首の負担を減らす工夫

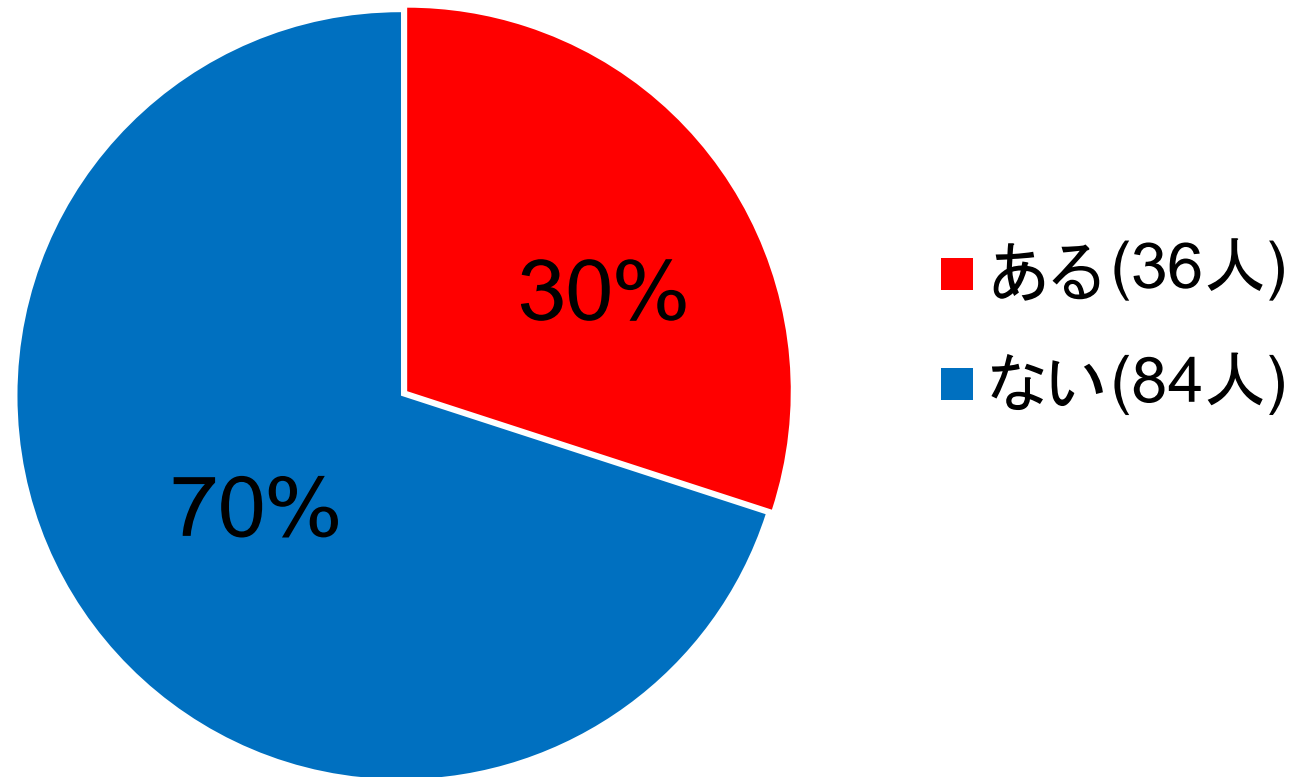
# 足首の痛みについての アンケート

# リウマチと診断されてから足首に痛みが生じたことがありますか？



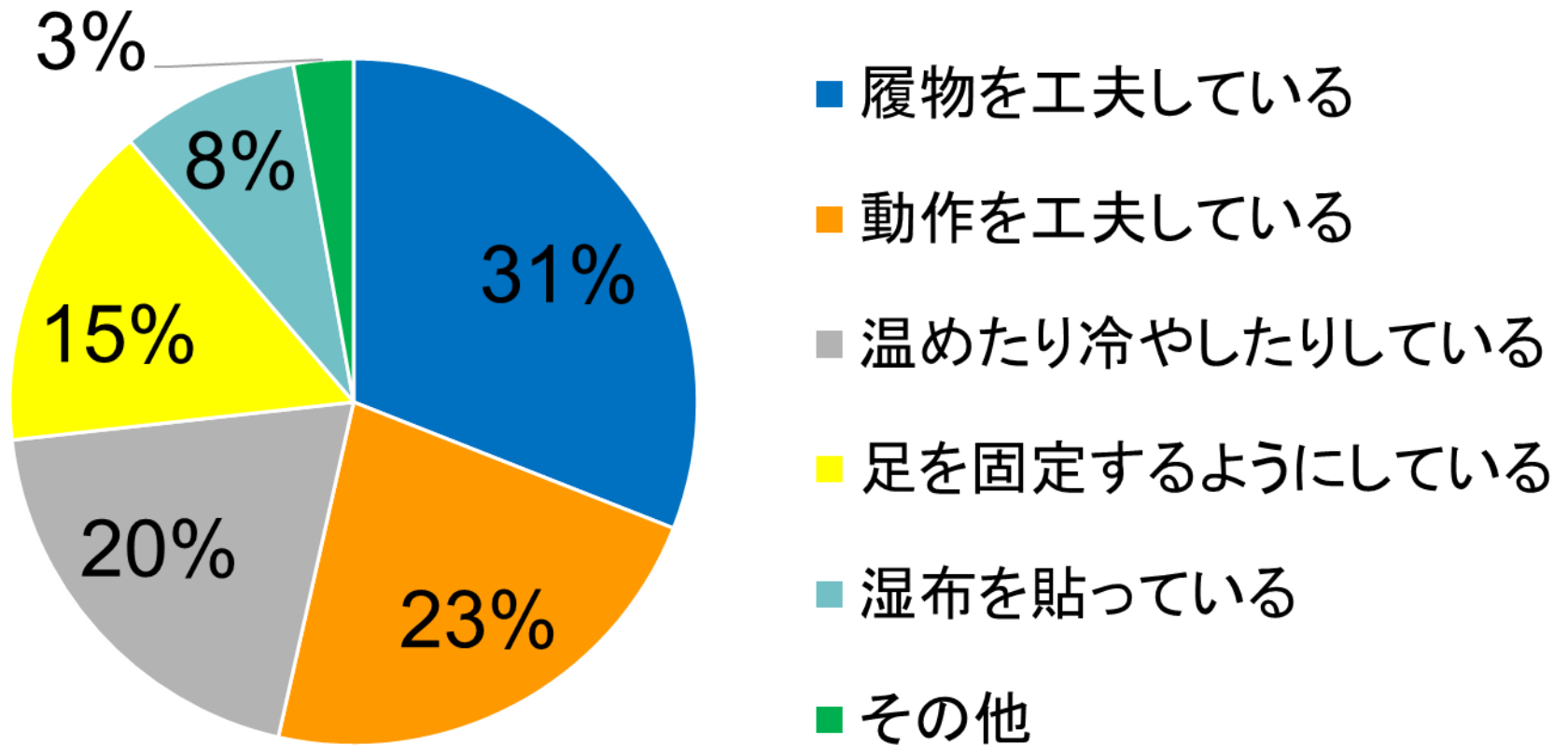
約6割の方が足首に痛みが生じたことがある

# 現在、足首の痛みはありますか？



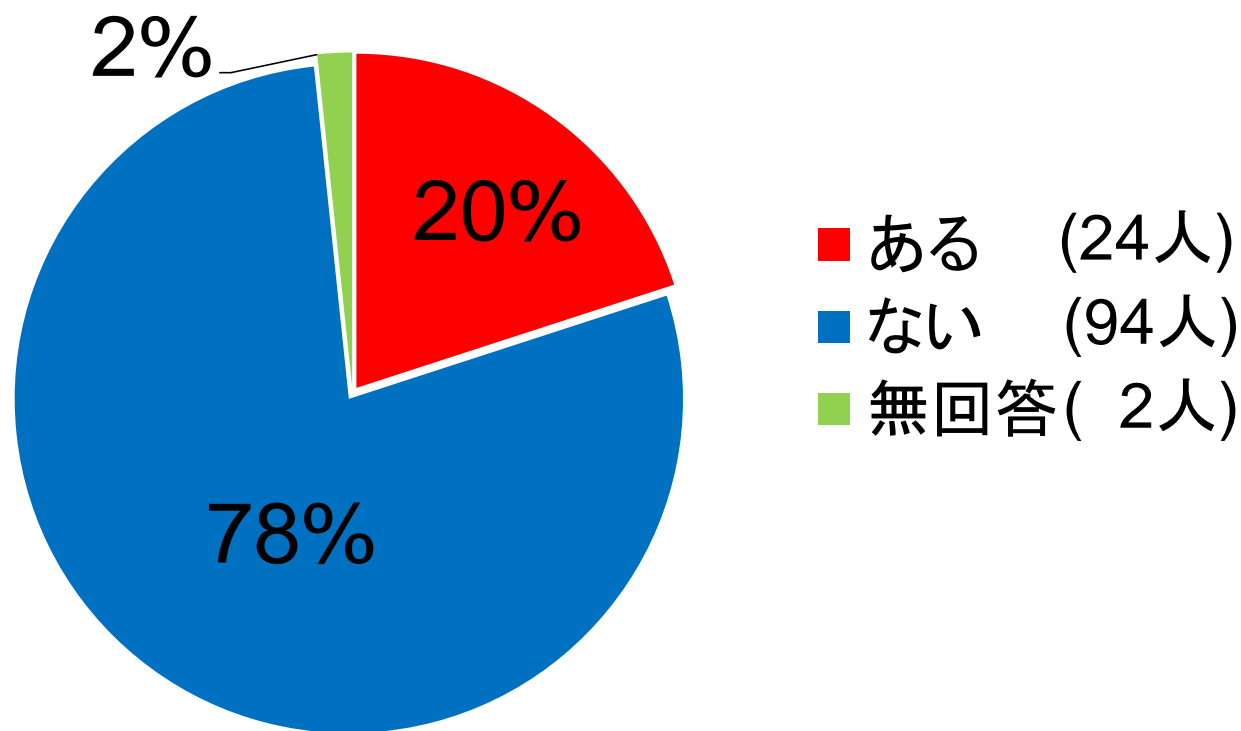
現在も約3割の方が足首に痛みがある

# 足首の痛みがある方は痛みが強くないように気を付けていることがありますか？



履物や動作の工夫、温めたり冷やしたりしている方が多い

# 足首の痛みについて悩んでいることはありますか？



2割の方が足首の痛みについて悩んでいる

# 足首の痛みで悩んでいる理由

## 痛みについて

- ・痛みが取れない、歩くときや段差で痛い
- ・足首だけではなく腰も痛い
- ・装具があったらいいか、装具をつくれるのか

## 移動について

- ・痛みがでると歩くのが難しくなる
- ・立ったり歩くのが大変
- ・でこぼこ道や段差が歩きにくい



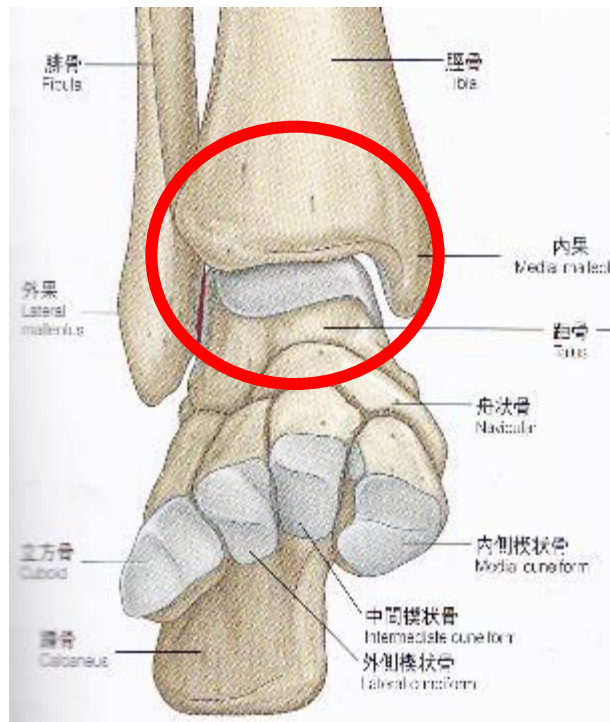
# アンケート結果のまとめ

- 現在も約3割の方が足首に痛みがある。そのうち2割の方が足首の痛み悩んでいる。
- 痛みが強くならないように履物や動作の工夫を行ったり、温めたり冷やすなどの対応をしている方が多い。
- 足首の痛みについての悩みでは、痛みに加えて歩行、段差の昇り降りなどの移動に関する動作の困難さを感じている方が多い。

# 足首に関する基本的な知識

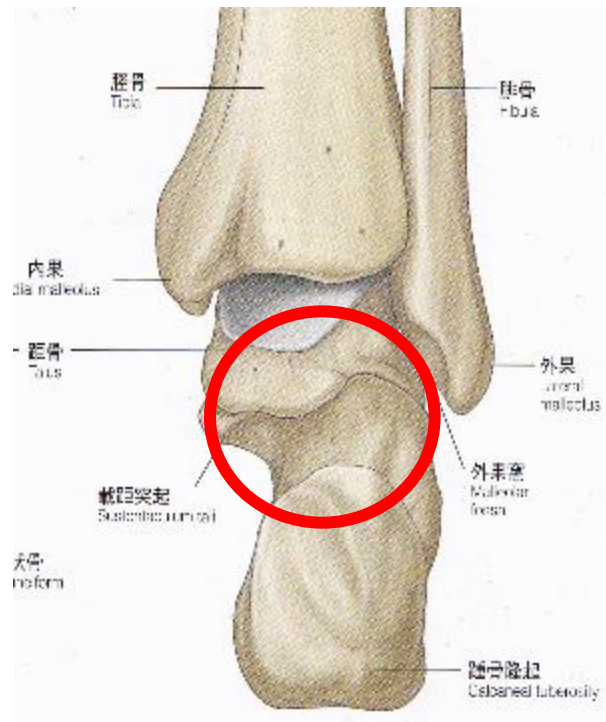
# 足首の関節の構造

前方から見た図



距腿関節

後方から見た図



距骨下関節

足首の関節は**距腿関節**と**距骨下関節**で構成されている

# 足首の関節の動き

距腿関節：曲げ伸ばし

底屈・背屈

距骨下関節：ひねり

外転・内転／外返し・内返し



底屈



背屈



外転



内転



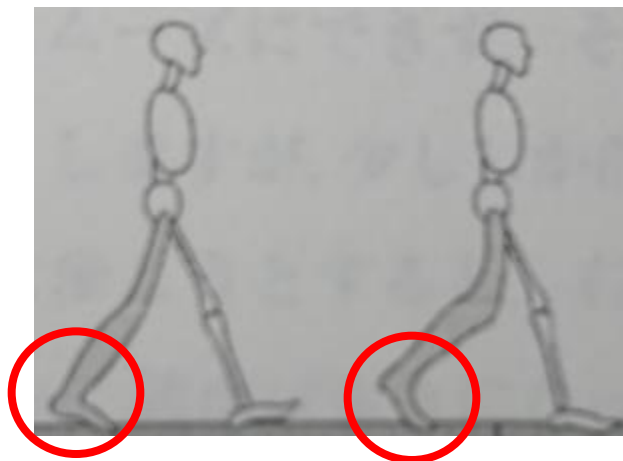
外返し



内返し

# 日常生活に必要な足首の動く範囲

歩行では背屈 $10^{\circ}$ 、底屈 $15^{\circ}$



立ち上がり動作では背屈 $15^{\circ}$



関節に痛みや変形が生じ、足首の関節の動く範囲が狭くなると歩行や立ち上がり動作がスムーズに行えなくなる

田上光男:ADLに必要な関節可動域&援助のワザとコツ 歩行動作 杖歩行~階段昇降. 整形外科看護14.991,2009

田上光男:ADLに必要な関節可動域&援助のワザとコツ 離床動作 立ち上がり・トランファー・車いす操作. 整形外科看護14.985,2009

# 足首に加わる負担

- ・ヒトが両足で立っている時、足首には体重の半分の負荷
- ・歩行では足首に加わる負担は股・膝関節と比べて大きい
- ・片脚つま先立ちを行うと足首には体重の2.1倍の負荷  
→**体重が60kgの人では126kg**



動作によっては体重の何倍も負荷が加わる

# 関節リウマチ患者の 足首の特徴

## < 関節炎の罹患率 >

膝関節、手関節、**距腿関節**、**距骨下関節**では、MCP関節、PIP関節、MTP関節に次いで関節炎の罹患率が80%と高い。

## < 骨破壊 >

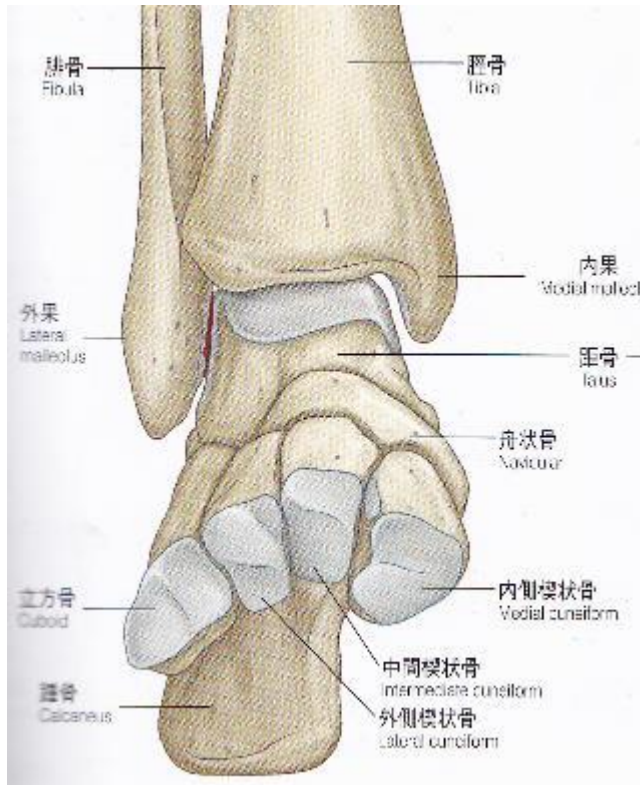
距腿関節の病変は病気の進行に伴い頻度が増し、同時に距骨下関節に病変を伴うことが多い。

安岡郁彦 (2008) 『理学療法ハンドブック』 協同医書出版.

仁木久照: より高いQOLを目指したリウマチ足に対する整形外科的治療. 聖マリアンナ医科大学雑誌44.60,2016



# レントゲン画像での比較



解剖学的イメージ

正常

リウマチ患者

塩田浩平 (2008) 『グレイ解剖学アトラス』エルゼビアジャパン.

仁木久照:「より高いQOLを目指したリウマチ足に対する整形外科的治療」. 聖マリアンナ医科大学雑誌 44.60,2016

# 足首の痛みに対する対処法

長く歩くと痛いので薬(湿布)を下さい



痛み止めを使用して足首に負担をかけ続ける

➡ リウマチの活動性増悪、関節破壊の進行

まずは関節保護を考える

1. 履物の工夫
2. 足首の固定(包帯、アンクルベルト、装具)
3. 生活動作の工夫と環境調整
4. 体重コントロール
5. 物理療法

# 1. 履物の工夫

普段履いているものより踵が1～2cm高い靴

- 体重がかかる時の足首の角度が少し変わる
- 歩行時の足首の動きが小さくなる
- 踵は幅広く、高すぎないもの

ブーツ、ハイカットタイプ

- 足首の動きが制限される



## 2. 足首の固定

段階的に足首の固定を行う

1. 弾性包帯

2. アンクルベルト

3. 皮革製装具

4. 軟性ポリエチレン製装具

5. 硬性プラスチック装具



# ①包帯固定



弾性包帯(伸縮するもの)を足首を中心に8の字を描くように強めに巻いていく。足首は直角にしておく。巻き始めに甲側をふた巻きし、つぎに8の字を描いて

足首を固定し、今度は足首側をふた巻きする。これを順に繰り返す、最後に医療用テープで止める。

## ②アンクルベルト



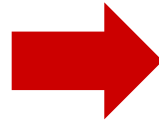
- 薬局やスポーツ店で購入できる
- 当院では作業療法士が足に合わせて作製

### 3. 生活動作の工夫と環境調整

#### 足首に負担が加わる動作は多い

##### <よくない動作>

- ・背伸びをしながらのつま先立ち
- ・床の立ち座り
- ・階段,段差の昇り降り
- ・長時間の歩行



##### <よい動作>

- ・足首を過度に曲げない
- ・洋式の生活
- ・段差の少ない環境
- ・適宜休息をとる

足首に強い負担が加わらないように工夫しましょう



# 立ち上がり動作

低い座面からの立ち上がり動作では足首の負担が大きい

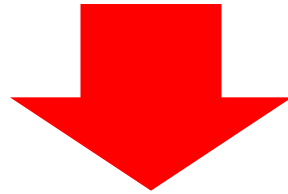


固めのクッションや座布団を置き、座面を高くする



## 4. 体重コントロール

- ・関節リウマチを患うと、発熱や炎症の影響で体内のたんぱく質の分解が盛んになるため、新陳代謝が活発になり、多くのエネルギーが消費される
- ・一方で、体重が増えすぎると足首に加わる負担が増えてしまう



関節に負担が加わらないよう、体重コントロールが重要

## 5. 物理療法



- 温かいお湯に足をつける、蒸しタオルでくるむなどして、足首を温める。

- 足首が腫れて熱を持っている時は、氷をビニール袋に入れてアイスマッサージをする。水滴をタオルで拭きながら、足首が冷えて赤くなるまで行う。アイスノンを使用しても良い。



移動時の足首の  
負担を減らす工夫

# 歩行での足首の負担を減らす工夫

- 足首の固定をしても痛みが軽減しない場合はリウマチ杖などの歩行補助具を使用する。
- 痛みが強くない足から前に踏み出し、痛みが強い足を揃えて歩く。
- ウォーキングなどで痛みが出る場合は、足首の負担を減らすためにプールで歩行する。

# 階段昇降での足首の負担を減らす工夫

- 手すりや杖を持つ。
- 足を揃えながら2足1段にて行う。昇る時は痛みが少ない足から昇る、降りる時は痛みが強い足から降りるようにする。
- 降りる時に前向きで降りることが困難な場合は斜め・側方・後方での方法を行う。

自分の判断で方法を決めるのは危険なため、不安な方は主治医に相談してください。動作の確認が必要な場合は、リハビリスタッフが対応します。

# 本日のまとめ

- ・足首は股関節や膝関節よりも大きな負担が加わりやすい関節である。
- ・足首の痛みを減らすためには関節を保護することから考えていく。
- ・関節を保護する具体的な方法は履物の工夫やバンドなどによる固定、環境調整、体重のコントロール、動作の工夫などがある。