



# 足関節捻挫

捻挫とは、関節にかかる外力により、関節を支持している**靭帯**や**関節包**を損傷してしまう病態です。  
靭帯の損傷程度によって、捻挫の程度を分けています。

I 度：前距腓靭帯部分損傷

II 度：前距腓帯完全断裂

III 度：前距腓/踵腓靭帯完全断裂

これは  
エコーにて  
診えます！

腫れているから損傷  
していそうではなく  
腫れてなくても  
**靭帯損傷**はあります！

中には骨折の場合だっ  
てあります！



## RICE処置



## 背屈運動/タオルギャ

