

もっとスポーツを推進する会

Just Try

外傷・障害

『アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎』  
「歩いても痛い」は最悪です！！

#### 【 アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎とは？ 】

筋肉や腱に炎症を起こす事は、スポーツを行っていると多くあります。その中でも多い部位がアキレス腱や膝の膝蓋骨腱などです。

バスケットボールや陸上の短距離走・跳躍種目などに多いのがアキレス腱炎・アキレス腱周囲炎です。

アキレス腱炎は、アキレス腱自体に炎症を起こしたり変性や部分断裂を起こしているものです。

アキレス腱周囲炎は、アキレス腱の周囲組織であるパラテノン（paratenon 疎性結合組織）に肥厚や炎症性変性を起こしたものです。パラテノンの炎症が、アキレス腱自体と癒着したりする事もあります。

アキレス腱炎なのかアキレス腱周囲炎なのか判別するのは臨床的には区別は不可能です。なぜなら、アキレス腱炎の殆どがパラテノンの炎症を伴っているからです。

#### 【 原因 】

アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎は、使いすぎ症候群（over use）と考えられています。

アキレス腱だけではないのですが、力学的負荷は牽引・圧迫・剪断の3つの負荷が複合的に起こっていると考えられます。ジャンプや着地・ダッシュ・急激な方向転換などの動作の繰り返しによりアキレス腱への負担が繰り返しかかる事により炎症を起こすと考えられています。

アキレス腱に負荷が大きくなる原因には3つあると大工谷新一氏は言っている。下腿踵骨角の異常、アキレス腱の滑走性低下、足関節背屈運動軸の異常の3つです。

下腿踵骨角の異常とは、踵が外反や内反をしている事によりアキレス腱の内側や外側に負担が過度にかかり易くなるのです。私の経験上、内側のアキレス腱に痛みを訴える方が多いように思われます。

アキレス腱の滑走性低下とは、アキレス腱の伸展性又は自由度を有しているかという事とされている。つまり柔軟性が有るか無いかと言う事である。アキレス腱を掴み左右に動かしたり腱に沿って動かしたりして確認する事ができる。それで、足の左右差を比べるのである。

足関節背屈運動軸の以上とは、3種類ある。まずは、自動運動で背屈した時に中間域から足先が外側に向くもの。2つ目が、背屈の初期から外側に向くものである。これら二つは、踵の内側にある軟部組織や屈筋支帯の短縮で起こるとされている。3つ目は、三日月様足部（boomerang foot）と呼ばれるものである。これは、拇指球に体重を乗せるように強調しすぎると起こるとされている。我々もよく拇指球の使い方について指導するが、この様な事も考慮していかなければならないと思う。

この他にも、最近言われているのが靴によりアキレス腱が圧迫され炎症を起こすのではないかという事です。アキレス腱炎やアキレス腱周囲炎は、靴や装具などによる圧迫も原因の一つとされています。

福井勉氏によると、骨盤の傾き方や位置関係でも起こりやすいとしています。アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎を起こしやすい人は、骨盤が前方に位置しているとしています。

アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎は様々な原因が複合的に重なり起こっていると私は考えます。

#### 【 どんな人に発症しやすいの？ 】

アキレス腱炎は、骨盤が体の前に移動している人や足の裏の前方に体重が掛かりやすい人、装具をきつく締める人、アキレス腱に当たりすぎる靴を履いている人に発症しやすいと考えられます。

体重が前方に掛かっている状態だとフクラハギの筋肉（腓腹筋・ひらめ筋）が過度に緊張した状態（stiffness）になり、アキレス腱への負荷が大きくなるのです。

アキレス腱への負荷はフクラハギの筋肉の過度な緊張だけでなく、スネの筋肉（前脛骨筋）が弱い時にも大きくなります。

その他、体の後方へのバランスが悪かったり走行時の蹴り足側の骨盤の後方回旋が大きかったり、足関節の不安定性やアキレス腱の柔軟性が低下してもアキレス腱炎になりやすいとされています。

#### 【 症状 】

- アキレス腱自体に痛みがある
- アキレス腱自体を掴むと痛みがある。
- 走ると痛みが増えてくる
- 走った後に痛みが酷くなる。
- 階段の上り下りが痛い。
- 歩くだけでも痛い。
- 立っているだけでも痛い。
- その他

フクラハギの筋肉（腓腹筋・ひらめ筋）が一つになってアキレス腱になり踵の骨に付着しています。ですから、フクラハギの疲労や過度な緊張によりアキレス腱への負担が大きくなり炎症などを起こすのです。

#### 【 治療・経過 】

アキレス腱炎の治療は、基本的にはアイシングを中心に安静です。安静期間は3～6週間です。治療開始が早ければ1～2週間くらいになります。炎症を抑えるために非ステロイド系消炎鎮痛剤を服用させたりブロック注射をします。

しかし、ブロック注射の場合ステロイド剤によりアキレス腱が変性したり虚弱化を招く危険性が指摘されています。その他にも、「一度使用すると頻りにブロック注射に頼るようになる事」や「慢性腱症へのステロイド注射は臨床的に有用性は実証されていない」などの研究が発表され、最近では積極的な使用は避けられているようです。

痛みがひいてきたらストレッチを開始。経過良好なら筋力トレーニングを行い、フォームやアライメントに気を付けながら競技レベルに近づけていきます。

当院では、軽度の場合は痛みが出ない程度での練習をさせます。例えば、バスケットボールならランニングやシュート練習など痛みがなければ継続させて行かせます。もちろん、上半身のトレーニングやボールハンドリングなどは足には関係ないので積極的に行かせます。特に、左手のドリブルが得意でない場合は最高の練習期間になると思います。

アキレス腱炎が酷くなるとギブスなどを使用した固定で安静を保つ事もあります。

美容や健康の為にスポーツを行っている方には、安静での治療が容易ですが、部活や実業団など競技レベルでスポーツを行っている方々には、実際には安静と言うのはかなり難しいものがあります。

ですから、体力や筋力・競技力の低下などを極力防ぎながら治療を進める必要があります。痛みに合わせて、自転車エルゴメーター(エアロバイクなど)を使用し有酸素運動を行わせ、フクラハギやハムストリングス(太ももの裏側)・前脛骨筋(スネ)などの筋力トレーニング、バランスボードなどを使用した足関節安定トレーニング、そして、競技に合わせたフォーム改善、アライメントの補正などを行っていきます。

#### 【 予防方法 】

アキレス腱炎のリハビリは、そのまま予防方法になります。

アイシング：膝から足首まで氷やアイスパックやアイスノンなどで20分程度冷やします

ストレッチ：膝を伸ばした状態でのアキレス腱のストレッチ。膝を曲げた状態でのアキレス腱のストレッチ。足の先を伸ばしてスネのストレッチ。太ももの裏や内側のストレッチ。

筋力トレーニング：バックスクワット・タオルギャザー(エクササイズ参照)・カフレイズ・ニーベントカフレイズ(エクササイズ参照)・チューブトレーニングなどを行い、フクラハギや太もも、足関節周りの筋力強化を行います。

バランストレーニング：足関節の不安定性や足の裏の使い方の悪さが原因になっている事もある

ので、バランスボードなどを使用し足関節の安定性や足の裏の使い方を改善させます。

フォームチェック：前傾になり過ぎていると、アキレス腱に負荷がかかるので後方にも体重を残すフォームに改善する必要があります。

アライメントの補正：足の形など構造上の不具合もアキレス腱炎の原因の一つとされています。そこで、足底板やテーピングを使用しアライメントを補正します。

#### 【 終わりに 】

アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎は、難治性である事が多い障害です。その理由は、痛みをある程度我慢できるからです。初期の段階では、練習をしていると痛みが徐々に無くなり気にならなくなったり、痛みが出たり消えたりを繰り返したりします。ですから、「これくらいなら・・・」などと痛みを我慢して何もせずに放置してしまう傾向があります。

そして、痛みが継続的に出現するようになり、医療機関を受診した時には発症から可也の日にちが経過していて、症状も酷くなっている事が多いのです。

症状が酷くなってからでは、治療も困難になります。そして、治療経過で痛みが軽減してくると「早く復帰したい」との焦りから適切な練習量以上の練習をしてしまい症状が悪化させたりします。これが、「アキレス腱炎は治り難い」と言われる原因だと思います。

アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎の治療だけではないのですが、焦らずにジックリと取り組む必要があります。その為には、我々治療や施術する側が、選手や指導者・保護者とよく話し適切でレベルの高いリハビリとトレーニングを提供し、現場との連絡を密にして選手の精神的不安や負担を減らす必要があると考えます。

#### 【 参考文献 】

- トレーニングジャーナル 1996年11月号
- スポーツ外傷学 下肢
- スポーツメディスン 63号64号
- 慢性腱症へのステロイド注射は無効か MMedical Tribune Vol.34, No50, p3, 2001
- アキレス腱・アキレス腱周囲炎 向井直樹、白木仁
- アキレス腱炎 大工谷新一
- バスケットボール選手によくみられる下腿・足部の外傷・障害 三木英之
- スポーツ障害における運動の特徴 福井勉