

スポーツ損傷シリーズ

9. アキレス腱断裂



監修
日本整形外科スポーツ医学会広報委員会

制作
三笠製薬株式会社

9.アキレス腱断裂

●病態●

アキレス腱断裂は、踏み込み・ダッシュ・ジャンプなどの動作でふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)が急激に収縮した時や、着地動作などで急に筋肉が伸ばされたりした時に発生します。腱の退行性変性(いわゆる老化現象)が基盤にあると考えられています。

30~50歳のスポーツ愛好家に多く、レクリエーション中の受傷が多いのが特徴です。バレーボール、テニス、バドミントン、ソフトボールなどでの受傷が多くみられます。

●発症●

受傷時には、『ふくらはぎを棒でたたかれた』とか、『後ろからボールが当たった』などと感じることが多く、腱が断裂した時の音(バチツとかパンとか)を自覚していることもあります。受傷直後は踏ん張ることができずに転倒したり、しゃがみこんだりしますが、比較的痛みは軽く、しばらくすると歩行可能となることも少なくありません。

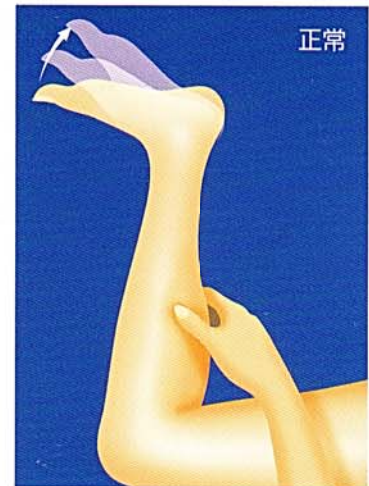
しかし、歩行が可能な場合でもつま先立ちができなくなります。



● 診断 ●

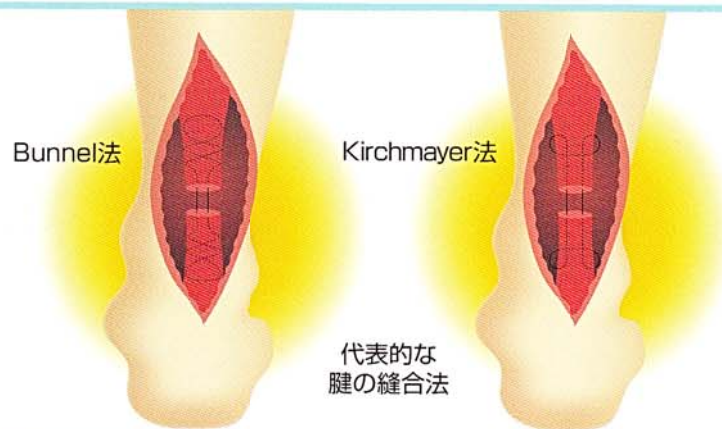
アキレス腱断裂部に皮下の陥凹(へこみ)を触れ、同部に圧痛がみられます。うつ伏せで膝を直角に曲げた状態でふくらはぎを強くつまむと、正常では足関節は底屈しますが(Thompsonテスト)、アキレス腱が断裂するとこの底屈がみられなくなることが特徴です。

ほとんどの場合、通常のレントゲン検査では異常を認めません。



● 治療 ●

治療は、断裂したアキレス腱を直接縫合する手術治療と、手術を行わずにギプスや装具を用いて腱の修復をめざす保存治療があります。それぞれに長所、短所があるので、担当医とよく相談して治療法を決めることが大切です。



● スポーツ復帰 ●

治療開始後4カ月程で軽い運動は可能となりますが、全力でのスポーツ活動ができるのには短くても6カ月はかかります。

特に最初の3カ月程はアキレス腱に過度の負荷がかかると再び腱が断裂する危険が大きいので注意が必要です。スポーツを再開する時には運動前に入念なストレッチを行い、6カ月までは瞬発力を伴う動作は控えるようにしましょう。