

ひ こつ きん けん だっ きゅう 腓骨筋腱脱臼

● 症状

● 腓骨筋腱脱臼とは一

スポーツで急な方向転換をした時などに腓骨筋腱という腱が外くるぶしの骨の上に乗上げるケガです。

● 症状

初回脱臼では外くるぶし付近でフリッと何かがズれるような感触とともに、外くるぶしの後方に痛みや腫脹を生じ、不安定感を感じます。しばしば脱臼がクセになり、スポーツや日常生活で脱臼を繰り返します。



腓骨筋腱脱臼時の写真

● 原因・病態

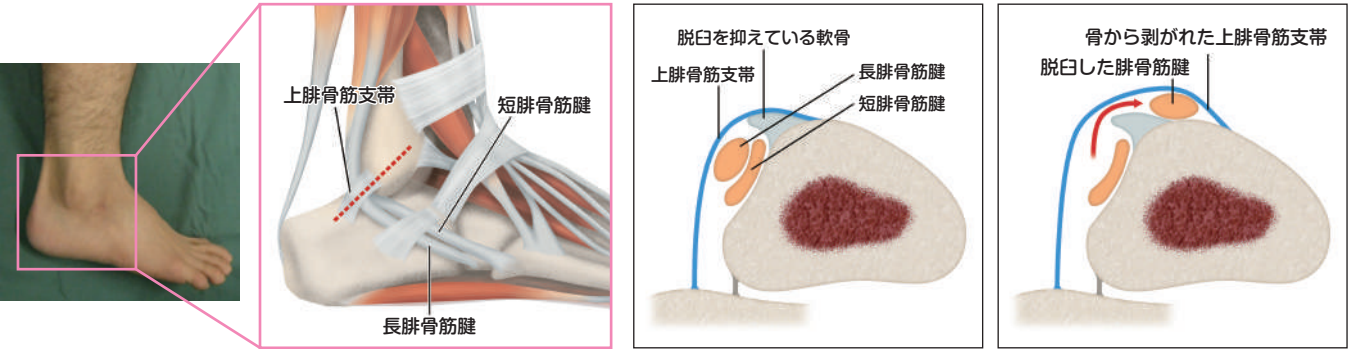
● 原因

スキーやスノーボードで足を板に固定されている状態で足首を捻ったり、サッカーやバスケットボールなどでの急な方向転換をした時に足首を捻ったりした時などに発生します。また、一度脱臼すると繰り返してクセ(反復性脱臼)になることがあります。

● 病態

2本ある腓骨筋腱(長腓骨筋腱と短腓骨筋腱)は外くるぶしの後ろで向きを急に変えるため、上腓骨筋腱支帯というバンドのような構造物で腱が骨に乗り上がらないように押さえられています。足首をそらした時に腓骨筋が強く収縮することで、上腓骨筋支帯が骨から剥がれて、腓骨筋腱が脱臼して骨の上に乗ります。上腓骨筋支帯が元の位置で治癒しないと、脱臼クセ(反復性脱臼)になりやすいです。

破線部の横断面像



正常足

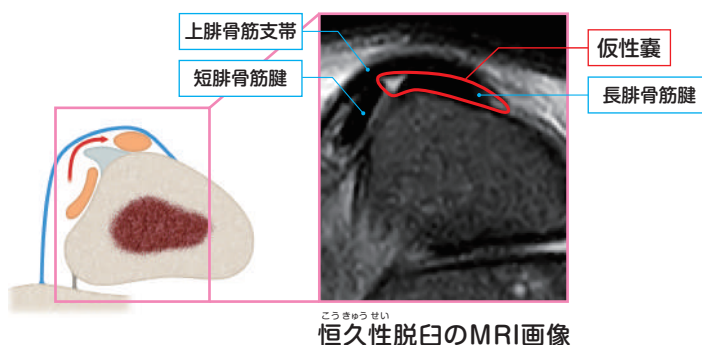
腓骨筋腱脱臼

診断

●以下の症状を認めた場合、腓骨筋腱脱臼の可能性あります。

- 足首を捻った後に外くるぶしの後側に痛みと腫脹がある(足関節捻挫の場合には外くるぶしの前側に痛みと腫脹がある)。
- スポーツなどで急な方向転換をした際に、外くるぶし付近にコリッと何かが抜けた感触とともに、脱力感、不安定感、痛みなどを感じる
- 足首を捻った際に外くるぶしに後ろ側から乗り上げる索状物を確認できる

MRIや超音波(エコー)で、腱が脱臼する空間である仮性嚢が確認できることがあり、脱臼している場合には脱臼した腱そのものを確認できることがあります。



治療

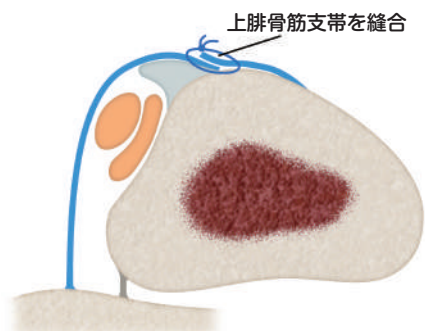
●治療方法

保存療法

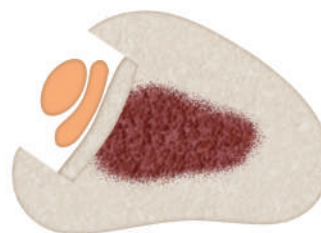
- 初めて脱臼した時には、4～6週間のギプス固定を行い、剥がれた上腓骨筋支帯が良い位置で治癒するようにします。
- ギプス固定で治癒するのは受傷してすぐに診断がついた場合でも約半数程度で、残りの約半数は腱の脱臼がクセ(反復性脱臼)になります。

手術療法

- 脱臼がクセになり、痛みや不安定感などの症状で困る場合には手術療法を選択します。
- 初回の脱臼でも確実な治癒を求めて手術療法を選択することがあります。
- 余分な筋肉や腱があれば切除し、剥がれた上腓骨筋支帯を修復する方法や、骨を切ったり削ったりして腱の通る溝を深くする方法などがあります。



剥がれた上腓骨筋支帯を修復する方法



腓骨筋腱の溝を深くする方法