大学体育会部活動所属選手における足関節外傷についての調査

望月　結稀（大阪教育大学）

1. 目的

足関節は傷害発生頻度の非常に高い部位であり，足関節捻挫は最も発生頻度の高い外傷である．数ある種目の中でも，バレーボール，バスケットボール，サッカーでは特に足関節捻挫の発生頻度が高い．捻挫が靭帯損傷であるという認識は少なく，たいしたことはないと過小評価されるケースが多い．しかし，十分なリハビリテーションを行わず復帰すると，慢性足関節不安定症(CAI：Chronic Ankle Instability)へ移行する可能性が高まり，競技に支障が出る危険がある．また，従来足関節捻挫の際の応急処置として普及しているRICE 処置だが、近年その是非が問われており，新たにPOLICE 処置が提唱されている．そこで，本研究ではO 大学体育会部活動所属選手における足関節外傷の既往歴や認識，受傷後の対処方法，競技復帰に関する内容，POLICE 処置の認知度等について調査し，足関節捻挫を受傷した運動選手に対し教育することを目的とした．

2. 方法

1) 対象者：O 大学体育会部活動所属選手 70 名

2) 調査方法：属性 3 項目と足関節外傷に関する 20 項目からなる Google Forms を使用したアンケート調査

3) 分析方法：Microsoft Excel を使用した単純集計による比較分析

3. 結果と考察

1)足関節外傷・足関節捻挫既往歴の有無と内訳

O 大学体育会部活動所属選手において，足関節外傷・足関節捻挫の既往歴を有する者はどちらも約80%であり，Ⅰ度の捻挫の既往歴を有する者が最も多かった．

2)受傷後の対応について

RICE 処置を行った者は 96%であったことから，RICE 処置の認知度は非常に高いといえる．医療機関受診率は 73%であり，リハビリテーション実施率は51%であった．医療機関を受診しなかった者の 87%，リハビリテーションを実施しなかった者の 67%がⅠ度の捻挫のみの既往歴を有する者であったことから，軽症であるほど，医療機関受診率，リハビリテーション実施率が低い傾向があることがわかった．

3)競技復帰について

足関節捻挫既往歴を有する者の 60%以上が競技復帰を判断するのは自分自身であると回答した．復帰の判断基準においても，「痛み」が最も多く，次いで「プレーしたいという自分の意志(完治していない)」，「医師やトレーナーの診断」という結果であった．これらのことから，O 大学体育会部活動所属選手は，競技復帰の際，自分の意志や医学的根拠に基づいて判断していることがわかった．先行研究では，競技復帰時の選手の判断材料は，痛みや本人の意志ではなく指導者の要望等によるところが大きいという結果であり，本研究では先行研究と大きく異なる結果が得られた．また，競技復帰直後の競技中にテーピングやサポーターを使用する者は 84%であった．テーピングやサポーターの種類は，バレーボール，バスケットボールでは，「可動域をもたせたテーピング」または「一部は固定し可動域をもたせたテーピング」が 80%以上，サッカーでは「完全に固定する」が 55%以上であった．跳躍や切り返しの動作が重要なバレーボール，バスケットボールでは可動域が重視され，サッカーではボールを蹴る動作を行う際に足関節を固定したり，大きな衝撃が加わったりするため，固定性が重視されるのではないかと考えられる．

4)POLICE 処置について

POLICE 処置の認知度は 36%であり，その中でも実施するための知識を有する者はごく一部であると考えられる．

4. 結論

O 大学体育会部活動所属選手において，症状が軽度である選手ほど捻挫を過小評価する傾向があること，競技復帰時には自分の意思や医学定根拠に基づいて主体的に判断している選手が多いことが明らかになった．競技復帰直後のテーピングは，バレーボール，バスケットボールでは可動域，サッカーでは固定性を重視する選手が多いことから，種目の動作の特性により，テーピングの種類が異なると考えられる． POLICE 処置については，今後，実践的な知識のさらなる周知が必要である．