

インピンジメント（ときおり急にくる足首周辺の痛み）

1、前方インピンジメント症候群

スポーツで捻挫を繰り返すことで、関節の端に骨が過剰に形成されると、運動の妨げになります。バスケットボールやサッカー、ラグビーなどの選手にみられます。骨棘（こつきょく）とよばれる骨の引っ張りによ



手術前



手術後

って足関節（足首）の動きが固くなり、低い姿勢がとり辛くなります。衝突性外骨腫ともよべれます。通常はベテランの選手にみられますが、激しいトレーニングをしている若い選手にみられることもあります。関節鏡による小さな傷で切除ができます。また、小さな傷で行うため、早期にスポーツへの再開が可能です。左の図は鏡視下によるバスケットボール選手の手術例です。

下はラグビー選手に生じた例です。立体 CT 画像で観察すると脛骨前方に生じた骨棘（こつきょく）が手術によって切除されている様子が判ります。このような骨棘は小さなものでも運動の障害や疼痛の原因になることがあります。骨棘が小さくても障害の原因となっていることを確かめる方法として MRI 検査があります。脂肪抑制像という撮像方法を行うと疼痛の部位に骨髄内の浮腫像が輝度変化として現れます。



手術前



手術後



MRI における輝度変化

2、後方インピンジメント症候群

ジャンプしたときやボールを蹴ったときに足首の後方に痛みが出ます。多くは三角骨という余分な骨（矢印）が原因です。バレリーナのほか、多くのスポーツ選手に見られます。深い位置にあるため、これまで大きく皮膚を切開して切除していましたが、最近では 5mm の小さな皮膚切開 2 か所程度で内視鏡的に切除することが可能です。三角骨の切除のみであれば手術時間は 30 分ほどです。通常は手術の翌日から歩行可能で、スポーツにも 3 週間程度で復帰で





きます。左はモニターをみながら鏡視下に手術を行う様子と実際の傷の外観です。

バレリーナでは三角骨の存在によって疼痛があると、ポアントとよばれるつま先立ちの基本姿勢が満足にできません。手術で三角骨を取り除くと、しっかり

としたポアント姿勢が疼痛なくできるようになり、ダンスのパフォーマンスが向上することが期待されます。時に患部の近傍にある長母趾屈筋腱（足の親ゆびを曲げる腱）に腱鞘炎を生じている例も少なくありません。このような例では腱に刺激を与え邪魔となる三角骨や距骨の一部を切除するだけでなく、腱鞘切開や腱鞘滑膜の切除術なども同時に行います。



左はポアント姿勢で撮影した X 線写真です。三角骨の切除後に姿勢が改善している様子が判ります。バレリーナによらず、同じような姿勢でボールをキックするサッカーやラグビーの選手でも、手術によってパフォーマンスが向上すると期待されます。