



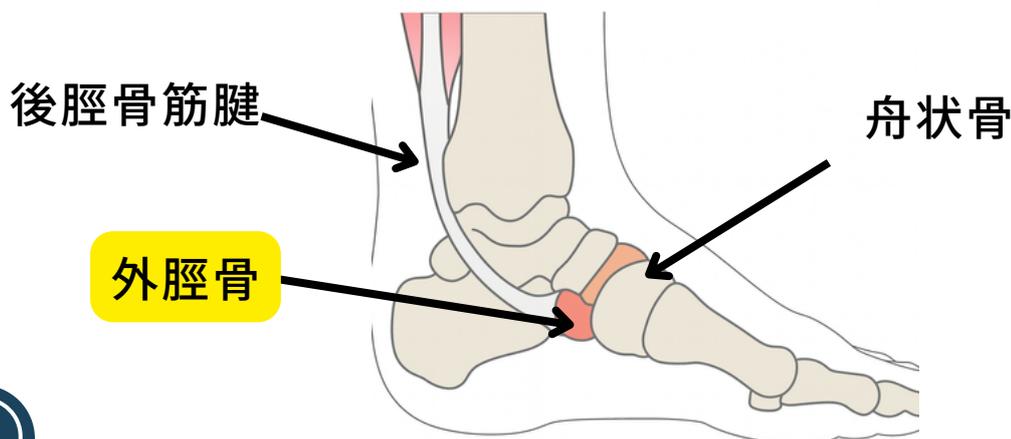
symptomatic accessory navicular

外脛骨障害

原因

外脛骨は、足の舟状骨（しゅうじょうこつ）の内側にみられる余分な骨（過剰骨）です。約4～21%の人に存在すると言われていますが、多くは痛みのない正常な状態です。

しかし、歩行や運動、靴の圧迫などで外脛骨と舟状骨の間に小さな動きが生じると痛みが出ることがあります。特に10～15歳頃の運動量が多い年代に発症しやすく、女性にやや多いとされます。成人では捻挫をきっかけに急に痛みが出ることもあります。また、扁平足による足のアーチ低下も要因の一つです。



症状

外脛骨では、足の内側にある舟状骨の出っ張った部分を押しと痛みが生じます。歩いたり運動したりするときにも同じ部分に痛みが出ることもあり、日常生活やスポーツに支障をきたすことがあります。ただし、赤みや腫れなど強い炎症の症状が現れることは少ないのが特徴です。



診断

- 徒手検査：外脛骨部分を押しして圧痛を確認します
- 画像診断：X線で評価を行い、Veitch分類でタイプを判定します
- → 痛みを伴うのは多くが「Type II」と言われています

治療

基本は保存療法（手術をしない方法）が中心です。

- 経過観察：軽症の場合は経過をみます
- 装具療法：アーチを支えるインソールで足への負担を軽減
- 注射療法：ステロイド注射により即効的に炎症を抑えることがあります
- 理学療法：運動療法や徒手療法で足部や足首の機能を改善

保存療法で改善しない場合には、外科的に外脛骨を切除する手術が行われることもあります

リハビリ

リハビリでは、外脛骨への負担を減らすために足関節や足部の動きを改善します。痛みが落ち着いたら、スポーツ復帰に向けてアスレチックリハビリも取り入れます。

