



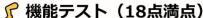
受傷2か月の Ankle-GOスコアが **8点未満**の選手は 受傷前と同レベルでの 競技復帰が困難

20~25点 = 健康な選手レベル

13~19点 = 復帰可能 (要注意)

8~12点 = 要リハビリ

〇~7点 = 復帰は危険











片脚立ちテスト バランステスト サイドホップテスト フィギュア8テスト 5点 3点 7点

(Brice Picot. 2023)

∭ アンケート(7点満点) 1: FAAM (日常生活+スポーツ: 4点) 2:**ALR-RSI**(心理的準備度: 3点)

【注目論文紹介】

「足首の捻挫後に"競技復帰できる選手"を見分ける新しい指標」

タイトル: Development and Validation of the Ankle-GO Score for Discriminating and Predicting Return-to-Sport Outcomes After Lateral Ankle Sprain

著者: Brice Picot 他

掲載誌: Sports Health (2024年1-2月号)

スポーツ現場の新しい復帰判断テスト

足首の捻挫(外側靭帯損傷)は、スポーツ中に最も多く発生するケガです.

しかし、「いつ競技に復帰できるか?」を**客観的に判断する基準**は、これまでありませんでした。 この研究では新しいスコア「Ankle-GO」を用いて、足首の捻挫後の競技復帰を 6 項目 25 点満点 で評価できる仕組みを検証しています.

研究チームは、64名の足首の捻挫患者と30名の健常者を対象に、受傷後2か月と4か月時点で 6項目を評価しました。

◆ 4 つの機能テスト

- 1. **片脚立ちテスト(3点)** バランス能力 片脚で20秒間バランスを保持.安定して立てるか、不安定感がないかを評価
- 2. バランステスト (7点) 動的安定性 片脚で立ち、もう一方の足で前方・後内側・後外側の3方向に最大到達距離を測定. 安定性と動的バランスを評価.
- 3. **サイドホップテスト(5点)** 素早い方向転換能力 30cm の線を左右に 10 回できるだけ速く跳ぶ. 方向転換スピードと神経筋コントロールを測定.
- 4. フィギュア 8 テスト (3点) 敏捷性と安定性 5m 間隔のポール2本の間を8の字に走る.敏捷性と安定した方向転換能力を評価.

◆ 2 つの自己評価アンケート

- 1. **FAAM (足首の機能評価-4点)** 日常生活動作とスポーツ活動における機能の自信度を自己評価.
- 2. **ALR-RSI (心理的復帰準備度-3点)** 「プレーに戻る自信・不安・モチベーション」など心理的側面を 10 段階で自己評価.

■ どんな結果だったの?

- ➤ Ankle-GO の信頼性は非常に高く (ICC = 0.99)、再現性が高い評価が可能
- ▶ 2 か月後のスコアが8点未満の選手は、4 か月後でも受傷前のレベルに戻れない可能性が高い。
- ▶ 「8点」が復帰判断のカットオフ値として提案された.

- ◆ Ankle-GO スコアは「時間ではなく状態で復帰を決める」ための客観的ツール!
- ◆ 2か月時点で8点未満なら、復帰を急がず再評価を!
- ◆ フィールドでも簡単に実施でき、30分以内で評価可能!

「足首の捻挫」からの復帰は、時間ではなく"動きの質"で判断する時代 客観的なスコアで、選手を"安全に"コートへ戻すサポートをお願いします!!