

【注目論文紹介】

 足首のぐらつきが、膝のケガのリスクに？

タイトル：

Does chronic ankle instability patients lead to changes in biomechanical parameters associated with anterior cruciate ligament injury during landing?

著者： Zhanyang He, Houwei Zhu, Binyong Ye, 他

掲載誌： Frontiers in Physiology（2024 年 8 月）

～スポーツ時の着地動作に注目した最新の研究～

スポーツ中に多い「足首のねんざ」。このケガがクセになって「足首がぐらつく」「踏ん張れない」と感じたことがある人も多いのではないのでしょうか？

こうした状態を「**慢性足関節不安定症（CAI）**」といいます。

最近の研究では、**足首の不安定さが、ひざの大ケガ（膝前十字靱帯＝ACL の損傷）と関係しているかもしれない**ということが分かってきました。

どんな研究なの？

中国の研究チームが行ったこの調査では、これまで発表された 13 件の研究をまとめて分析し、足首が不安定な人とそうでない人の“着地の仕方の違い”を比較しました。対象は合計 542 人です。

どんな違いが見つかったの？

ジャンプした後の着地動作を詳しく調べたところ、足首に不安定さがある人は、

- ・ 膝や股関節の曲げが浅い
- ・ 体幹（胴体）が横に傾きやすい
- ・ 足にかかる衝撃（床からの反発力）が大きい

といった特徴がありました。これらは、**膝前十字靱帯（ACL）損傷のリスクを高める動き方**として知られています。

なぜ足首のぐらつきが、膝に関係するの？

足首がしっかりしていないと、体のバランスを取るために**股関節や体幹に余計な負担**がかかります。

その結果、着地の衝撃をうまく吸収できず、膝に過度な力がかかってしまうのです。

これってどうすれば防げるの？

研究者たちは、「**足首のぐらつきを軽視しないこと**」が大切だと述べています。

足首をしっかり安定させるトレーニングやリハビリを行うことで、膝のケガのリスクも減らせる可能性があります。

スポーツ医科学委員会からのメッセージ!!

足首のねんざは、ただの軽いケガではありません。

放っておかず、早めの対策が未来の大きなケガの予防につながります。

足首のぐらつきが 膝のケガのリスクに!!

～着地動作に注目した最新研究～

