

アキレス腱の老化予防



私事ではございますが、先日、妻のアキレス腱が断裂しました。

アキレス腱断裂は踏み込み・ダツシュ・ジャンプなどの動作でふくらはぎの筋肉（腓腹筋とヒラメ筋）が急激に収縮した時や、着地動作の時に急に筋肉が伸ばされた時に発生します。アキレス腱断裂は各年齢層でおこる可能性はありますが、腱の退行性変化いわゆる老化が基盤にあるため、特に30歳から50歳のスポーツ愛好者や運動会、レクリエーション中に多いのが特徴です。受傷時は「踵を蹴られた感じがした」、「ボールが当たった感じがした」などの衝撃を感じる事が多く、「破裂したような音がした」など断裂した時の音を自覚することもあります。

アキレス腱の由来は、ギリシャ神話の英雄アキレウスからきています。アキレウスが生まれてまもなく、彼を不死身にするため、母である海の女神テティスがアキレウスの足首を掴んで冥界のステュクス河にアキレウスを浸しました。その時、母が足首を掴んでいたため、踵周辺を河に浸すことができず、その部分のみ不死身になりませんでした。やがて、アキレウスはトロイア戦争で勇将となるものの、敵将のパリス王子に唯一の弱点である踵を矢で射られて亡くなりました。

このエピソードから、アキレウス

が射られた踵の腱に『アキレス腱』という名前が付けられ、不死身の英雄アキレウスの唯一の弱点であることから、『急所』や『致命的な弱点』を表す言葉として用いられるようになりしました。

個人差はありますが、アキレス腱断裂後に治療を開始し、全力でスポーツ活動が可能になるまでには短くても6カ月程かかると言われています。家事、育児動作にも支障をきたすため、私自身も子の送り迎えや買い物など、不慣れながらも日々悪戦苦闘しております。

まさに、妻のアキレス腱断裂は我が家にとって致命傷でした。さて、今回は我が家に様々な弊害をもたらしたアキレス腱断裂の予防法を紹介したいと思います。

アキレス腱の断裂には腱の老化、柔軟性の低下が関わっているため、アキレス腱の柔軟性を回復させる必要があります。アキレス腱は腓腹筋とヒラメ筋の共同腱なので、腓腹筋とヒラメ筋のストレッチを行なうことが大切です。

さらに、アキレス腱は踵骨に付着し、腱膜を介して足底腱膜と繋がっています。足底腱膜は踵から足の指に広がる強靱な腱の膜で地面と足部の衝撃を和らげるクッションの役割をします。

足底腱膜の柔軟性を低下させないために足底腱膜のストレッチも行いましょう。

運動前のストレッチを実施している方は多いと思いますが、日々継続してストレッチを実施している方は



少ないかと思えます。アキレス腱の老化予防はアキレス腱の断裂予防です。運動前だけではなく、腓腹筋、ヒラメ筋、足底腱膜のストレッチを毎日継続して行いましょう。

それが、アキレス腱を若返らせる秘訣であり、アキレス腱断裂のリスクを減らす方法です。

(文責：理学療法士 高田拓幸)