

足関節靭帯損傷

足関節捻挫がスポーツ活動のみならず、日常生活でもっとも多いものです。予防は困難ですが、初期の治療はもっとも大切と考えています。捻挫はよく癖になると言われていますが、靭帯を伸ばしたまま放置することで起こると考えています。湿布だけですまわずに、必ずご相談ください。