

# M4305 ファントム アンクルブレイス 5

プロテクションレベル3 ハードサポート

## 4ストラップ×独自ステード がっちりプロテクト

サイズ測定位置・シューズサイズ

XS/S	23.0 - 26.0cm
M/L	26.0 - 29.0cm
XL/2XL	29.0cm -

普段お使いのシューズの大きさにあわせてお選び下さい。



**MCD**  
MCD DAVID®

機能など詳しい製品情報は  
こちらからご確認ください。  
[www.mcdaavid.co.jp](http://www.mcdaavid.co.jp)



### ご使用上の注意

安全にご使用いただく為に必ずお読みください。また、本書はいつでもお読みになれるよう大切に保管してください。

マクダビッドサポーターは、痛みを取ったり、治療効果をもたらすものではありません。また、傷害を完全に予防することはできません。傷害の予防には、筋力や柔軟性を十分に高めておくことが大切です。

次のような場合は使用しないでください。

- 傷・湿疹などお肌に異常がある方は使用しないでください。
- 皮膚炎・ゴムに対するアレルギーのある方は使用しないでください。
- 使用中、使用後に皮膚に異常があらわれたときは使用を中止し、医師へご相談ください。

※長時間連続でご使用されると皮膚に影響を及ぼす可能性がありますのでご注意ください。

### 装着方法

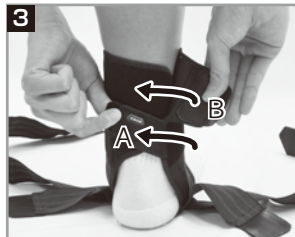
以下の装着手順は右足の場合です。左足に装着する場合も同じように装着してください。



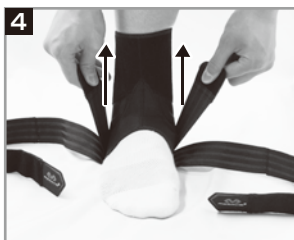
箱から取り出し、全ての面ファスナーをはずす。  
サポーターの底部分を軽く曲げ、かかとを置きやすくする。



サポーターの後方から足を奥までしっかり入れる。  
このとき、サポーターの底部分が可能な限りかかとの下に来るようにする。



装着時は足首を90°に保つ。  
[A]→[B]の順にストラップを止める。  
※ゆるみを感じる場合は[A]を締め直す。  
※アキレス腱がきつく感じる場合は[A]を少しゆるめるもしくは斜めに角度をつけて止める。



スターアップストラップを上へ引っ張り、止める。

[内反予防]  
外側のストラップを強く引き、止める。  
[外反予防]  
内・外の両ストラップを均等に引き、止める。



足の外側のストラップから巻き始める。フィギュアエイトストラップが足の甲の上部[◇]を通してクロスさせる。  
足首の後ろ側を通して、サポーター本体の前面に止める。



内側のストラップも同様に足首に巻きつけて、サポーター本体上部で止める。



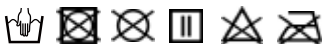
〈装着完了〉

●やむをえない事情により、製品仕様の一部を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

#### お手入れ方法

汚れた場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯で手洗いしてください。ドライクリーニングや乾燥機、脱水機、漂白剤などの使用は避けてください。

#### 取扱い方法



#### 素材

ナイロン、ポリエステル、合成ゴム

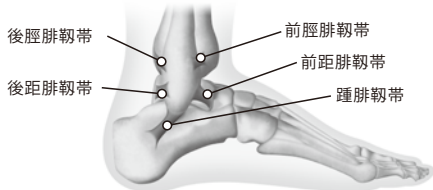
# ANKLE

## 足首の構造と主なケガ



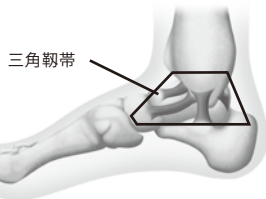
足首をネンザなどの傷害から守るには、正常な動き(上下運動)はそのままに、ネンザにつながる内反・外反の動きだけを制限することが重要。それが運動能力を低下させることなく足首を傷害から守る理想的な予防方法です。

### 足首の構造(右足)



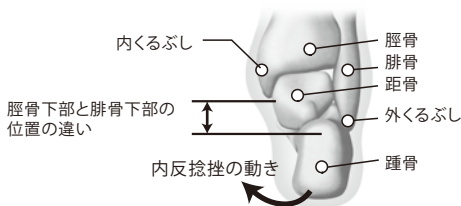
### 足首外側の靭帯

足首の外側は比較的小さな靭帯が分散して配置されているため、個々の靭帯がダメージを受けやすい。内反捻挫では前距腓靭帯から損傷するケースが多い。



### 足首内側の靭帯

足首内側の靭帯は三角靭帯で構成される。三角靭帯は深層と浅層の2層からなり、密集して付着しているため外側に比べダメージを受けることは稀である。



### 足首の骨格(右足後部から見たところ)

足首を上下に動かす底屈/背屈の動きは脛骨と腓骨が距骨と接する位置で行われるが、脛骨下部と腓骨下部の位置の違いから距骨が内側に傾きやすいため、足首は内反捻挫を引き起こす方向へ動きやすい。

### 足首の主なケガ

#### 足首の傷害の80%を占める内反ネンザ



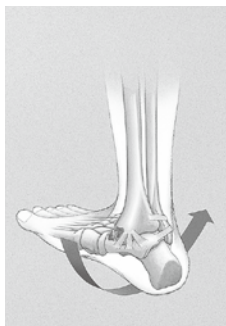
足首の傷害の中で約80%を占めると言われているのが内反ネンザです。

その大きな要因として、

- ①足首の靭帯の配置
- ②関節の骨格構造

の2つが挙げられます。これらは筋力トレーニングなどのコンディショニングでは補うことはできません

#### 骨折などの重大な傷害を伴う外反ネンザ



内反ネンザとは逆に、外反ネンザの起こる頻度は相対的に少ないと言えます。

しかし、一度発生すると脛骨の剥離骨折や、腓骨の骨折といった重大な傷害を引き起こす場合が多く、運動復帰までに長い期間が必要となります。