

M195 ストラップ アンクルガード

プロテクションレベル3 ハードサポート

サイズ測定位置・シューズサイズ

XS	23.0 ~ 25.0cm
S	25.0 ~ 27.0cm
M	27.0 ~ 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。



MCDDAVID®

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.mcdavid.co.jp



足首を適度に固めネンザをガード

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。

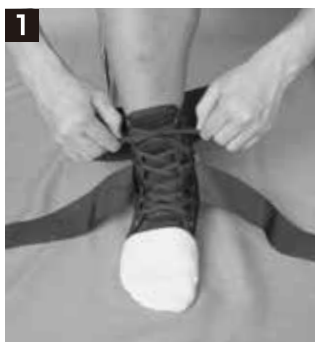
マクダビッドサポーターは、痛みを取ったり、治療効果をもたらすものではありません。また、傷害を完全に予防することはできません。傷害の予防には、筋力や柔軟性を十分に高めておくことが大切です。

次のような場合は使用しないでください。

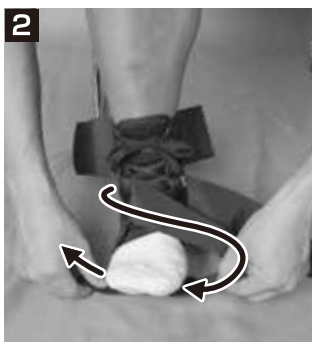
- 傷・湿疹などお肌に異常がある方は使用しないでください。
- 皮膚炎・ゴムに対するアレルギーのある方は使用しないでください。
- 使用中、使用後に皮膚に異常があらわれたときは使用を中止し、医師へご相談ください。

装着方法

以下の装着手順は右脚の場合です。左脚に装着する場合も同じように装着してください。



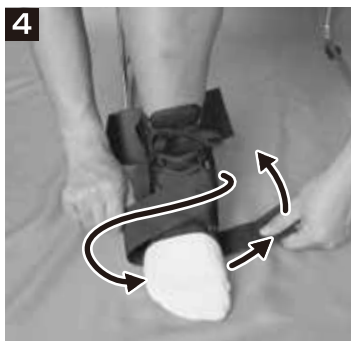
1 アンクルガードを履き、紐を締めて足に密着させる。
(締めすぎに注意)



2 外くるぶし側のスターアップストラップを足首に巻き付ける。
(外くるぶし→足の甲→土踏まず→足裏→外くるぶし側)



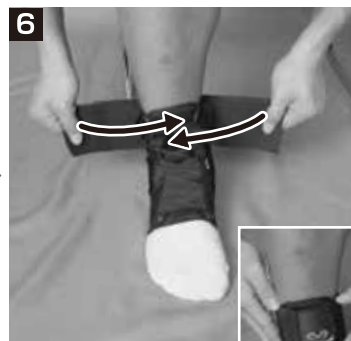
3 スターアップストラップを引き上げ、外くるぶしの上の方で固定する。



4 同様に、内くるぶし側のスターアップストラップを足首に巻き付ける。
(内くるぶし→足の甲→足裏→土踏まず→内くるぶし側)



5 3のスターアップストラップよりもやや軽めに引き上げ、固定する。



6 スターアップストラップを押さえるようにアンカーストラップで脛を固定する。
(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

ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン

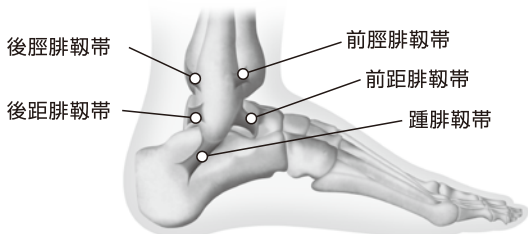
ANKLE

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。

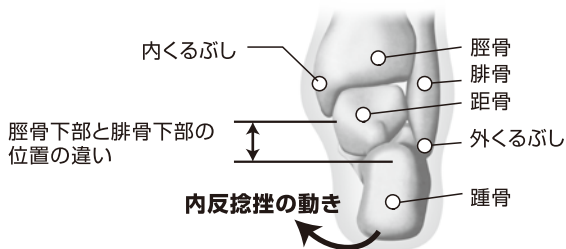
足首内側の靭帯

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



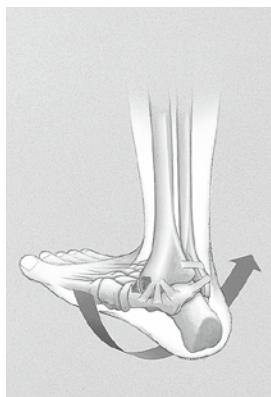
足首の傷害の中で約80%を占めると言われているのが内反ネンザです。

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。