医療法人社団 青泉会
下北沢病院

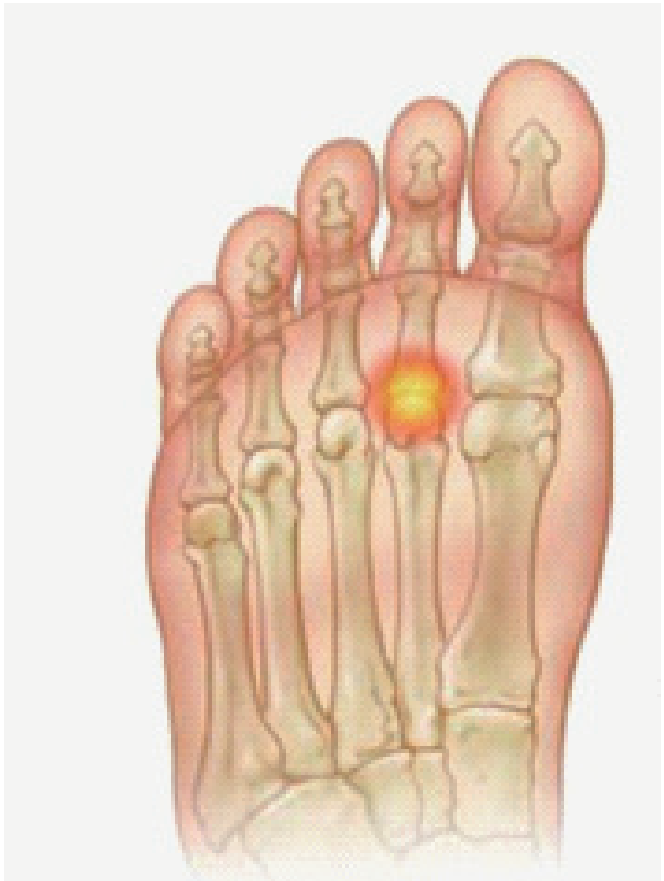
足底の痛み
（中足骨頭部痛）

中足骨頭部痛とは足の裏のふくらんだ部分に痛みが現れることを言います。タコやウオノメを合併する時もあります。



中足骨頭部痛になる原因

足の裏の脂肪がだんだん減っていくことで、足の裏のクッションがなくなったりすることや、趾や足の変形によって、中足骨頭が突出することで症状を引き起こします。すると、足裏の圧力が局所的に高くなり、歩行時に痛みが生じます。特に素足やかかとの高い靴を履いている時に症状が出やすくなります。また、タコやウオノメを合併すると痛みを強く感じます。



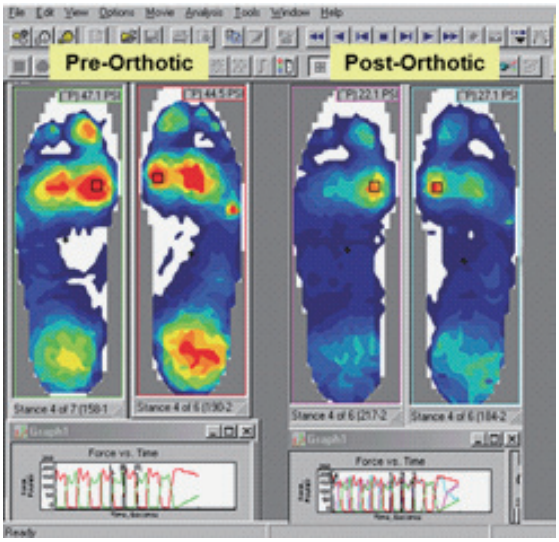
自宅でのケアと予防方法

★中足骨パッドを足の当たる部分につける
★クッション性のあるインソールを靴に入れる
★足裏の前部分に大きなストレスがかかる動作を繰り返さないようにする
★アキレス腱のストレッチを行う



治療方法

初期の中足骨頭部痛で、中足骨頭下にタコがあることによって痛みが生じている場合は、タコ削りを行います。重度の場合や骨の変形が強い場合には手術をすることもあります。装具には中足骨パッドや、オーダーメイドのクッション性のあるインソールを使用します。



インソール使用前　インソール使用後
インソールが中足骨部位の圧を軽減します。

医療法人社団 青泉会
下北沢病院

足底の痛み
（中足骨頭部痛）

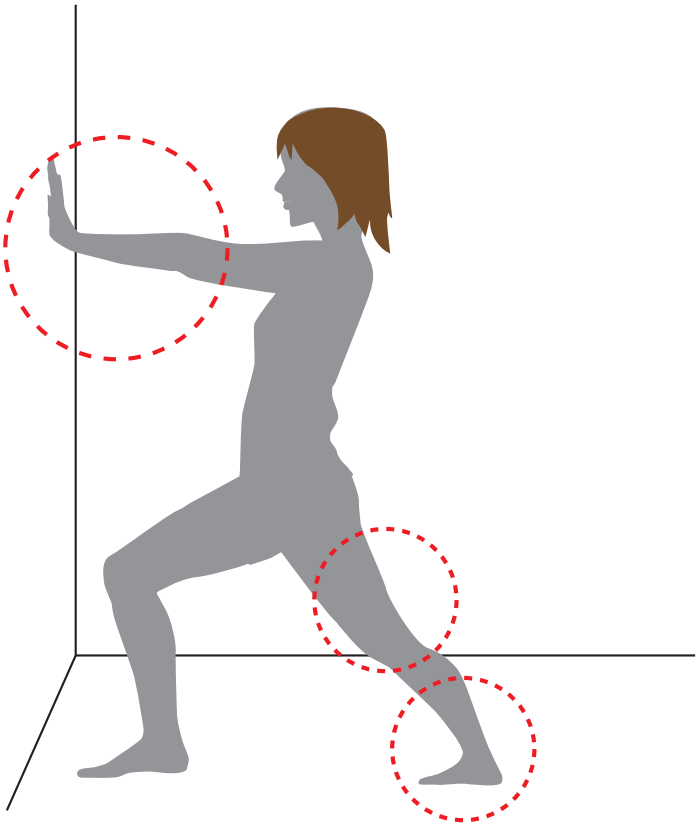


完治後の写真

自宅でできる簡単ストレッチ

中足骨頭部痛に限らず、様々な足のトラブル予防に有効なストレッチです。運動前後はもちろん、時間に余裕のある時やヒールを履いた後などはこまめに行うようにしましょう。

1 肘をまっすぐに伸ばして壁に手をつける
2 伸ばす足を後ろに下げる
　かかとは浮かさずに床につけたまま行う
　つま先は壁に対して垂直になるように
3 前の足の膝をゆっくり曲げ、アキレス腱がやや突っ張る程度の状態でキープ
　反動はつけずに行うのがポイント！
4 回数や時間を制限せずに出来るだけ行う方が良いが、片足 10 秒 × 両足 3 回を
　1 日 3 セット以上を目標にしましょう



医療法人社団 青泉会 下北沢病院
〒155-0031
東京都世田谷区北沢 2 丁目 8-16

受診受付窓口
TEL：03-3460-0300
http://shimokitazawa-hp.or.jp/