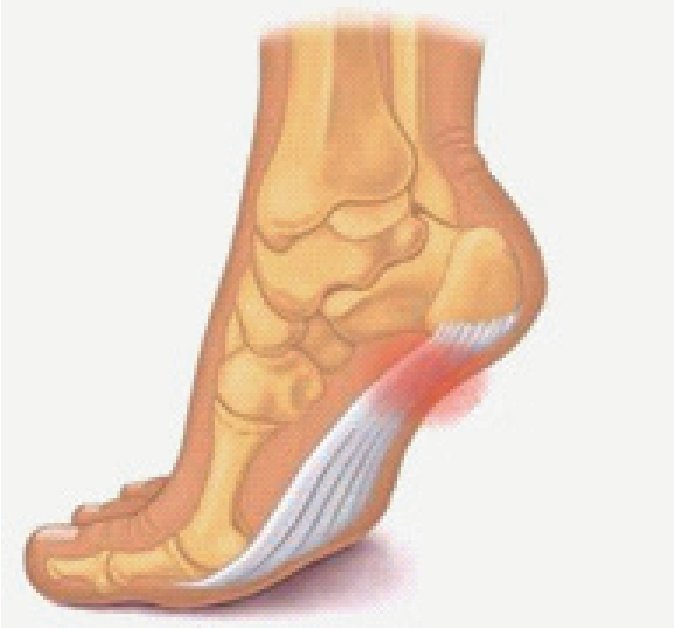
医療法人社団 青泉会
下北沢病院

足底筋膜炎

もっとも良くあるかかとの痛みは、転倒したりひねったりなどの１度のケガではなく、かかとへの負担が繰り返しかかることによるものです。かかとに繋がる足底の厚い組織が炎症を起こすことを足底筋膜炎といいます。足底筋膜炎ではかかとの足底側が痛むことが多く、また、朝の歩き出しの一歩目に痛みがひどく、歩いているうちに段々と痛みが軽減されてくるのも足底筋膜炎の特徴です。



足底筋膜炎になる原因

- 土踏まずのサポートが悪い靴や、柔らかい靴
- すばやい方向転換のような足に負担をかける動作（テニスやバスケットボールなど）
- ふくらはぎにある筋肉の柔軟性の低下
- 長距離ランニング、特に下り坂や、でこぼこした表面を走ることにより、繰り返し起こる足への衝撃
- かかとの骨が内側に倒れた状態（回内）の人
- 肥満による足への負担増加

また、足底筋膜炎に付随して、踵に棘の様な骨ができることがありますが、これは通常痛みの原因にはなりません。

自分の足が回内しているかチェックする方法

普段履いている靴の裏を見てみましょう。



自宅でのケア

- ★最低１週間、出来るだけ長く安静にする。
- ★痛みの強い箇所を冷やす（最低１日２回）１回につき 10 ～ 15 分実施し、最初の２日は回数を増やして行うと良い。
- ★消炎鎮痛薬の内服や外用を使用する。
- ★正しくフィットする靴を着用する。
- ★かかと部分にヒールカップやフェルトパッドを当てる。もしくはオーダーメイドインソールなどの装具を着用する。
- ★追加ステップ：理学療法士からストレッチと筋力アップの指導を受ける。これを行うことにより足底筋膜炎やアキレス腱炎の再発を防ぐことができる。

予防方法

足底筋膜炎を防ぐには、ふくらはぎ、足首、足の筋肉を柔軟で強く保つ必要があります。日頃からストレッチを行い、運動の前には更に入念なウォームアップを行いましょう。
また、靴は正しくフィットし、きつくなく、土踏まずをサポートし、クッション性のあるものを履きましょう。医師から装具を処方されたときは、運動時だけでなく、できる限り使用するように心がけましょう。

医療法人社団 青泉会
下北沢病院

足底筋膜炎

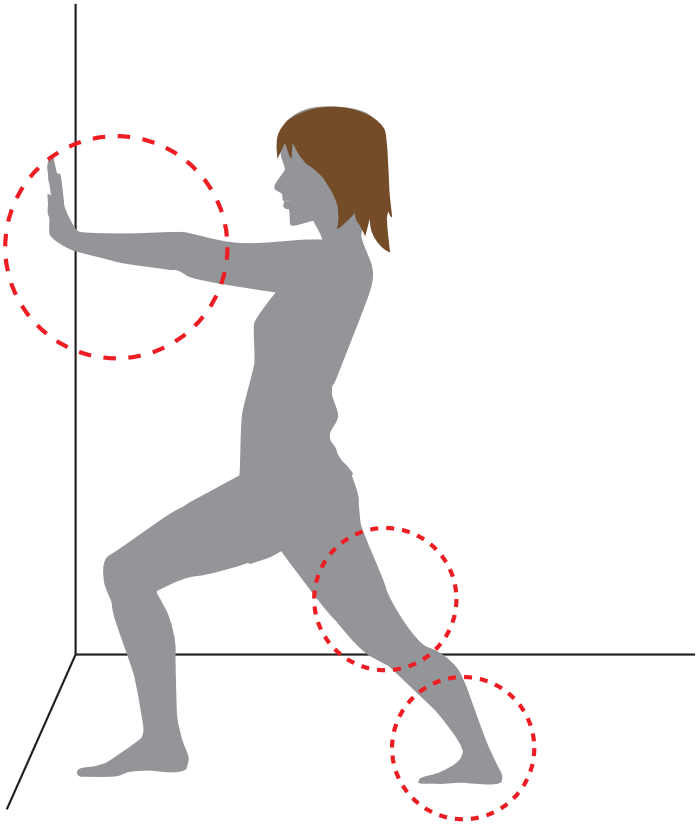
治療方法

まず足底部にエコーをあてて足底筋腫の症状の有無を確認します。その確認をした後に、初期の場合は氷で痛みがある部分を冷やしたり、ふくらはぎのストレッチ、オーダーメイドのインソールの処方、消炎鎮痛薬の服用やステロイドの局所注射などを行います。足底筋膜を部分的に切開する手術を行う方法もありますが、ほとんどの場合は保存的療法をしっかりと行うことで改善が得られます。

自宅でできる簡単ストレッチ

足底筋膜炎に限らず、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/