

足の裏の痛み

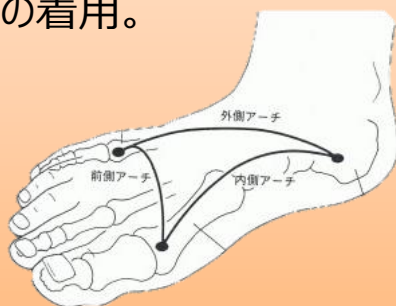
今回は、「足の裏の痛み」について紹介致します。

- ①モートン病
- ②足底筋膜炎（腱膜炎）

「足の裏」の面積は、体表面積の1～2%程度しかないそうです。その小さな面で、バランスをとって立っているのですから人間ってすごいですね。人間が2本の足で安定して立っているのは、足裏の「アーチ」機能があるおかげと言われています。そのアーチが疲労や姿勢が原因で崩れてしまうと、痛みや障害が出ます。「足の裏の痛み」の代表的な2つの症状について、それぞれの特徴と対処法をお伝えします。 担当：沼野英彦

①モートン病

横アーチの崩れからくる神経症状で、熱感や痺れを発症します。原因は、幅の狭い靴や爪先に体重が掛かることにより、アーチが潰れ神経を踏むことから。対処法は、自分の足幅に合った幅広の靴、クッションの良い靴、アーチを保つインソールの着用。足裏のケアです。



②足底筋膜炎（腱膜炎）

縦アーチの崩れからくる症状で、特徴的なのは動き始めが痛く動いているうちに痛みは弱まる。朝の寝起きの一歩や、歩き始め（走り始め）がとても痛い。対処法は、アーチを保護するインソール。足裏含め足のケア。タオルギャザーでの足裏の強化です。

