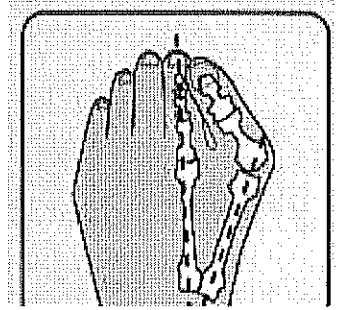


# リハビリニュース NO.26

## ～外反母趾について～

外反母趾とは、足の親指が小指側に曲がっている状態を言います。原因としては、ハイヒールやサイズが合わない靴を長期間履いた場合、遺伝的・病的要因、足の親指の力やその周りの靭帯が衰えた場合などが挙げられます。なかでも、親指を開く筋（母趾外転筋）が働かないと外反母趾になりやすいです。



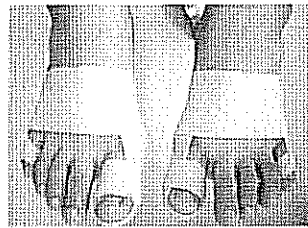
### ＜症状＞

- ①足の横幅が開き、タコや魚の目の出現
- ②親指付け根から小指への変形
- ③親指付け根の内側の突出
- ④荷重時・歩行時痛
- ⑤歩行障害

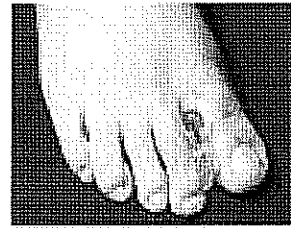
### ＜治療＞

- ・運動療法
- ・テーピング
- ・装具療法  
(サポーター、矯正具)
- ・靴の加工
- ・外科手術（親指が40°以上内側に曲がっている場合）

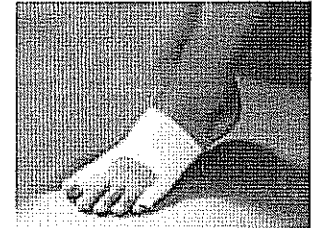
テーピング



矯正装具



サポーター



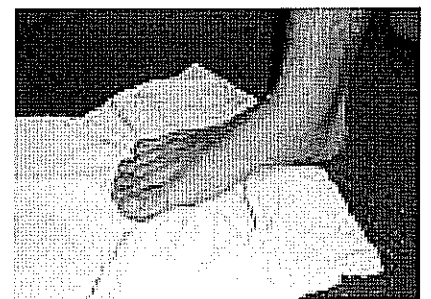
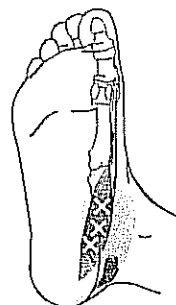
### ＜運動療法＞

- ①足部・足趾の可動域訓練
- ②足趾のストレッチ
- ③足部・足趾の筋力増強運動(タオルギャザー等)
- ④荷重や歩き方の指導

### ※タオルギャザーとは…

足趾を曲げる筋肉、特に母趾外転筋を上手に使えるようにするための運動です。

母趾外転筋  
Abductor hallucis



症状が進むにつれて、足の骨格自体に歪みが生じるようになり、その影響が足だけではなく、膝・腰など他の部位にも影響を与えることがあります。自分の足に適した靴（型・サイズ）を選び、足の指の筋力強化を行うことで、外反母趾の進行を防ぎ、外反母趾でない方は未然防止に努めましょう。