

リハビリニュース No.48

～足部の痛みについて～

歩行時など足に痛みを感じたことはありませんか？
今回は足の痛みに関係する疾患について紹介します。



《足底腱膜炎》

足の裏側にある足底腱膜は衝撃を吸収する役割を果たしますが、歩行や立ち仕事、ランニングなどで疲労性に小さな損傷が起きたり、荷重により付着部の損傷が起こることで発生します。症状は、起床後や歩き始めた時、運動時や歩行時に踵や足底部に痛みがあります。

《扁平足障害》

足の縦アーチ（土踏ますの部分）が低いことにより、足底や足部内側の痛み、歩行障害が出現することがあります。

《疼痛性外脛骨症》

関節の内くるぶし前下方に外脛骨と呼ばれる余分な骨（過剰骨）が存在していることがあります。慢性的な運動負荷や外傷を機に、この外脛骨の圧痛や腫れ、歩行時・運動時痛が生じることがあります。

《外反母趾》

リハビリニュース No.26 をご参照ください。

これら上記疾患の原因として共通している点は、足趾を曲げる筋肉を上手に使えていない場合やその筋の筋力低下、下腿から足部の骨に付着している筋肉の筋力低下等があります。そして、これらが足の縦アーチの低下や偏った荷重に関連してきます。

【治療法】

- ①運動療法 ②物理療法（アイシングや温熱） ③装具療法 ④薬物療法

【運動療法】

- ①足趾の筋力訓練（タオルギャザー等）

タオルギャザーの方法

- ①タオルを床に斜めにならないようまっすぐ敷き、つま先をまっすぐ前に向けます。
- ②踵が動かないよう、かつ5本の足趾を均等に使うようタオルをたぐり寄せます。



- ②誤った荷重方法の修正
- ③患者さんの状態に応じて、他部位のストレッチや筋力訓練の実施
- ④装具（足底板やパッド、テーピング）や靴（中敷きや靴の形状）の加工

足趾の動きについて意識する方は少ないかと思えます。しかし、足趾の動きの低下による誤った荷重のかけ方をすることで、足部だけでなく、他関節まで悪影響を及ぼすことがあります。タオルギャザーは自宅でも行える効果的なトレーニングですので、継続して行うことが大切です。