



その踵の痛み、

# もしかしたら そくていけんまくえん 足底腱膜炎 かもしれません！！

皆さん歩いている最中、またはスポーツをしている時に、踵が痛くなることはありませんか？

踵の痛みは子供から高齢者の方、幅広い年代に生じています。踵の痛みは足底腱膜炎が原因かもしれません！！  
今回のこのコラムで、足底腱膜炎はどういうものなのか、どういことをしたらいいのかを知って頂きたいと思います。

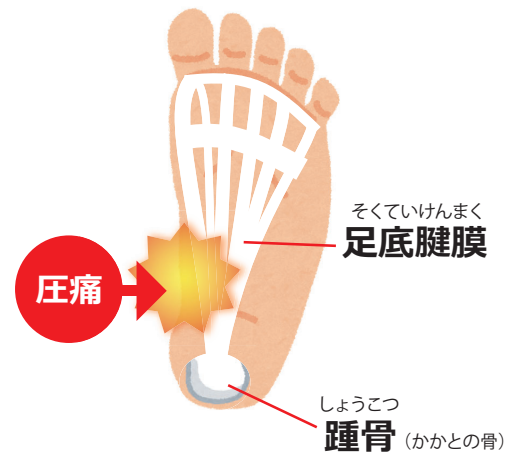
## 足底腱膜炎の 病態

足底腱膜炎は踵に痛みを伴う病態として最も頻度の高いものであり、一時的に症状が軽快しても、繰り返し使いすぎることで、再発を繰り返してしまう **難治性** の障害とされています。

足底腱膜は踵が地面に着く際の衝撃吸収と歩行における足の安定化に大きく関与しております。

そのため、長時間の歩行、ランニング、ジャンプなどの動作の繰り返しにより、足底腱膜が付着している骨に、引っ張る力や荷重による圧迫力が積み重なります。

これらのストレスが過剰になると、踵に痛みとして出現してきます。



## 足底腱膜炎の 原因

足底腱膜炎の原因として以下のものが考えられます。

- 足底腱膜の柔軟性の低下
- 肥満による体重増加
- 長時間の歩行や運動、立ち仕事
- アキレス腱の柔軟性の低下
- 不適切な靴
- 偏平足
- 加齢

## 足底腱膜炎への 対応

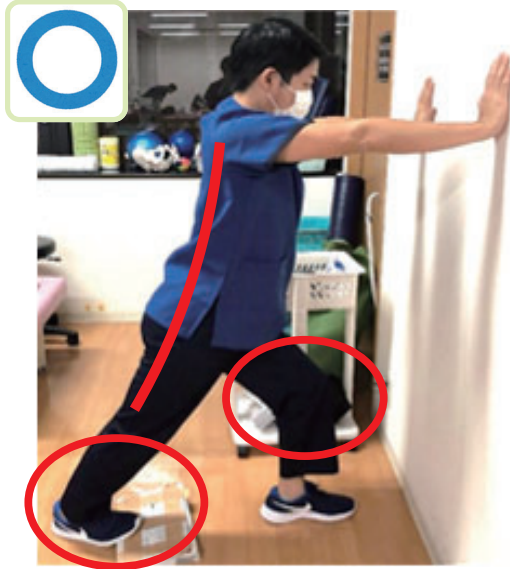
痛みはじめは、安静が大切です。過度の荷重をかけないことと、湿布や塗り薬を使い炎症を抑えます。痛みが軽減してきたらストレッチやインソールなどを使い足底腱膜の負担を減らします。

続きは裏面をご覧ください>>

## 自宅で出来るストレッチ（各10秒×3～5セット）

\* ストレッチで痛みが強くなった場合は中止しましょう。

### 1 アキレス腱のストレッチ



- ① いらない雑誌の上に伸ばしたい方のつま先を乗せ、もう片方の足を雑誌の前に置きます。
- ② 手を壁につけ、反対の膝をゆっくり曲げていきます。



**!** 注意

おしりが出ないように  
引っ込めましょう

### 2 足底筋のストレッチ



- ① 片方の手で踵を抑えます
- ② もう片方の手で足の指を体の方に引っ張ります。

### おわりに

踵に痛みが出ましたら、まず安静にし、無理をしないようにしましょう。無理をして悪化してしまうことがあります。足首が硬い人や、足の裏が張る人は是非ストレッチをしてみてください。痛みが引かない場合は、お近くの整形外科に受診するようお願いいたします。

2019年12月 理学療法士

医療法人社団めぐみ会 リハビリテーション科