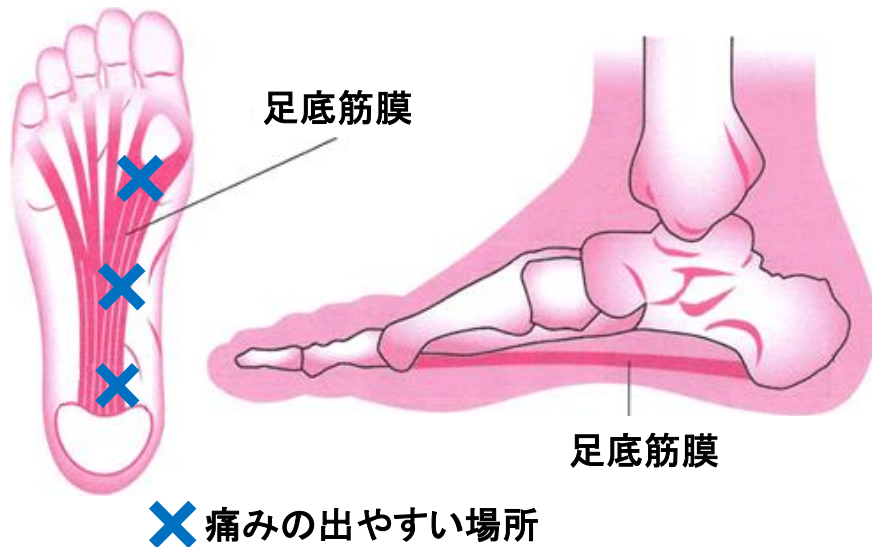


# 足底筋膜炎

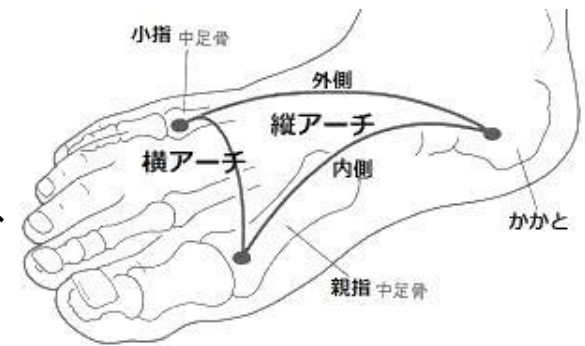


足底筋膜(足底腱膜)は踵の内側から、足の指の付け根に付いている膜状の組織です。これは足の縦アーチを作り、踵への衝撃吸収や体重による負荷の分散をしています。

ランニングや長距離歩行、長時間の立位、ジャンプなどを繰り返し行ったりすると足底筋膜に微小な傷ができ、炎症を引き起こします。

## 症状

- ①動き始めの一步目が痛い、少し歩くと痛みが軽くなる
- ②歩いたり走ったりすると痛くなってくる
- ③ずっと立ちっぱなししていると痛くなる
- ④足が地面に着く瞬間または離れる瞬間に痛む
- ⑤押すと痛いところがある



扁平足やハイアーチの人は足底筋膜に負荷が掛かりやすい為、足底筋膜炎になりやすいです。

## 治療法

テーピングや足底板・インソールを使い、足底筋膜に負荷が掛からないようにします。

同時に、足の裏の筋肉を鍛えることによって足のアーチを形成し、足底筋膜の負荷を減らすようにします。

足の裏のストレッチも有効です。

# 久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210  
東香里院 072-852-8910



正常



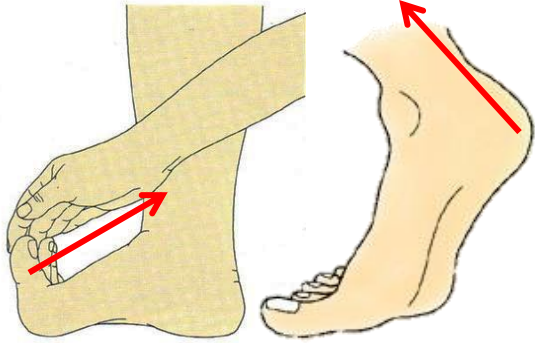
扁平足



ハイアーチ

# 足底筋膜炎の運動療法

## ①ストレッチ



足底筋膜をストレッチすることによって  
痛みを軽減します

足の指を反らす様に動かします  
1回につき20秒～30秒のストレッチを  
3回～5回程度ゆっくりと行います

痛みが強いつきはやらないでください

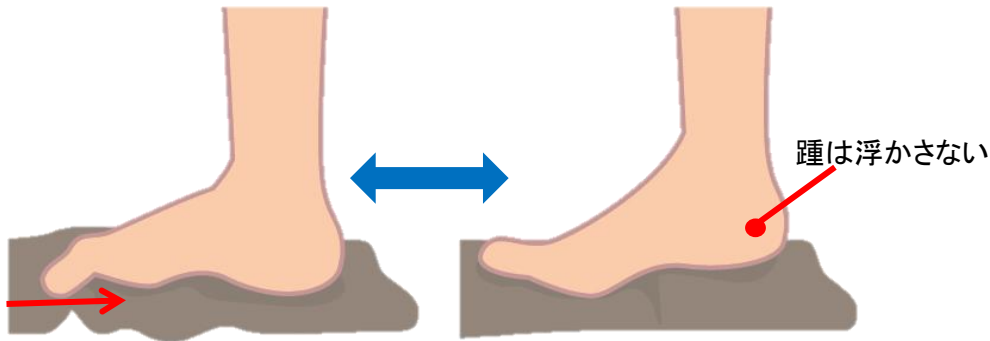
## ②足じゃんけん



足の指でグー・チョキ・パーを作り  
足底筋を鍛えます

1セットそれぞれ10回ずつを  
3～5セット行います

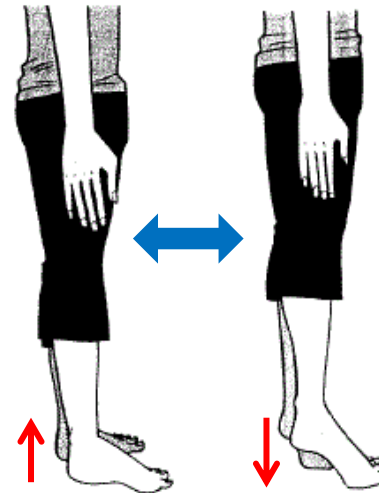
## ③タオルギャザー



床に敷いたタオルを手繰り寄せることで足底筋を鍛えます

椅子に座り、タオルを床に広げます  
踵を床から離さないようにして、足指全体で手繰り寄せます  
これを繰り返し10回～20回、適度な疲労を感じる程度に行います

## ④カーフレイズ



扁平足がある人はふくらはぎの筋肉も  
鍛えましょう  
足底のアーチが形成されると  
足底筋膜に掛かる負担が減り、  
痛みの改善につながります

立った状態で踵を上げ下げします  
1セット20～30回を  
3～5セット行います

# 久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210  
東香里院 072-852-8910