

整形外科だより

8・9月号

足底腱膜炎



足底腱膜炎は、足のアーチ構造を支える足底腱膜が炎症を起こし、小さな断裂を繰り返している状態です。足底腱膜とかかとの骨が付着する部位(付着部)には、強い引っ張る力(牽引力)とともに、着地の荷重による衝撃(圧迫力)の両方が加わることで過大な負担が集中します。

足底腱膜炎が起こると、『朝起きてからの最初の一步が激しく痛む』『急に歩き出すと痛む』といった症状がみられるようになります。慢性化すると、かかとの骨に骨棘と呼ばれるトゲのような突起ができて、さらに痛みが増すことがあります。

足底腱膜にかかる牽引力と圧迫力



X線側面像で骨棘(骨のトゲ)の形成がみられる

保存治療

- ・アキレス腱のストレッチ
- ・靴・インソールによる痛みのコントロール
- ・薬物治療
- ・スポーツ活動の中止や制限

ストレッチ例1

ストレッチ例2



足の指から足首にかけて反らします。その際、足裏が伸びるようにします。10回を1セットにして、1日3セット以上を目安に行います。

8月

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

○ 中藤先生は検診のため13:30~14:00まで不在です

○ 中藤先生は検診のため13:15~14:45まで不在です