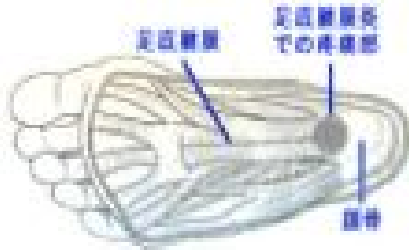


足底腱膜炎について

栗山 龍太郎

テニスで以前お世話になっていた方が足の裏、かかとの痛みが長く続いていると言われており、今回はその方がわずらっていると思われる足底腱膜炎について説明をしてみたいと思います。

足底腱膜とは文字通り足の裏にありつま先とかかとを結ぶ強い組織です。筋肉、骨とともに足のアーチを形成します。足底腱膜炎はかかとの腱膜が付着しているところでの、使い過ぎによる障害です。



足の裏に負担がかかり小さな断裂が繰り返されると、足底腱膜の**変性**が付着部で起こり痛みが出現します。病院でのレントゲン検査でかかとの骨に小さな骨棘(とげ)がみられることもあります。テニスでは足底腱膜炎はサブアンドポレープレーヤーに多く見られます。ダッシュやジャンプを多く行うため、足の裏に負担がかかるからです。その他、最近では少なくなりましたがハードコートでのテニス、偏平足も原因となります。

症状は、刺すような痛みがかかとの下方から内側に起こります。痛みは起床時、長時間の座位、ランニング、テニスなどの運動中に悪化し、運動後や夜に痛むこともあります。

初期治療では、運動、ランニングやテニスを避け、**アイシング**やふくらはぎ、アキレス腱、足底腱膜のストレッチを行い、足関節の可動域訓練を行います。足のアーチが悪い場合には**足底板**といって靴の土踏まずの部分をサポートする中敷き状の装具を使用すると効果がある場合もあります。体重が重ければ減量も効果があるでしょう。

病院では、**お薬**を内服してもらうことやステロイド剤の患部への**注射**を行うこともあります(が、実際足の裏への注射は痛そうです(>_<))。しかし、頻回な注射は組織にダメージを与えるため注射の回数には限度があります。

対策

シューズは底が硬く、かかとの部分がしっかりとしたクッションのよいものをはく。

患部のアイシング、マッサージを10分程度、1日何度か行なう。

偏平足や逆にアーチの高い足には足底板を使用する。

缶やビンの上で足を転がし足の裏をマッサージする。

衝撃を和らげるかかとのクッション材を足に装着する。

ふくらはぎの筋と足底腱膜のストレッチを行なう。

ためしてみてもいいでしょうか？

しかし、その他にも足の裏に行く神経が圧迫されて起こる足根管症候群、足の裏側の趾の付け根で痛みを感じるモートン神経腫、足の甲の部分の疲労骨折なども考えられるため症状が強かったり、運動量を落としても症状が良くならない時にはお近くの整形外科の先生に診てもらった方がいいかもしれません。