

足の裏が痛い！ もしかしたら足底筋膜炎かも



『歩いた時に足の裏が痛くなってくる…』
『朝起きたあとの一歩目が痛くて…』



そんなあなたはもしかしたら『**足底筋膜炎**』かもしれません！

・足底筋膜炎ってなんですか？

足底筋膜（足底腱膜と呼ばれる場合も）は踵の骨（踵骨）から足の指の付け根に向かって張っている厚い膜状の組織で、そこに炎症が起きてしまう事を『**足底筋膜炎**』と呼びます。足底筋膜は足のアーチの保持にも働く重要な組織であり、衝撃の吸収や歩行時のバランスにも大きく関与します。

40～50 歳代以上の方や、スポーツ選手で起こる事が多い障害です。踵の骨の内前方や足の裏の中央に痛みが起き、特に歩いていて足を蹴り出す時に痛みを感じる方が多いです。また朝起きてからの1歩目や、長時間座った後に歩きだした際にも痛みが出る事がするのが特徴です。

・どうして起きるのですか？

第一の理由として『**使いすぎ（オーバーユース）**』が挙げられます。歩行やランニング、ジャンプなどで足底筋膜に繰り返し負荷がかかり、損傷や炎症を引き起こします。これらが原因で負荷の大きい運動を繰り返すスポーツ選手や、年を重ねて負担をかけてきている40歳代以降

の方に多く見られます。

また、

- ① 足の指の力が弱い
- ② ふくらはぎの筋肉が硬い
- ③ 歩く時、踵が離れるのが遅い

これらがあると足底筋膜への負荷が大きくなるため、足底筋膜炎になりやすいです。

・では確かめてみましょう！

まずは足底筋膜炎かどうか自身で確かめてみましょう。



足の指を全部掴み、反ってみましょう（A）。つま先立ちでも確認が出来ます（安全のため何処かに掴まりながら行いましょう）。痛みがでた場合、

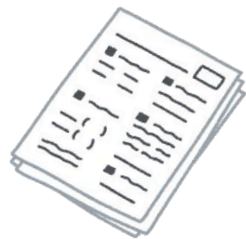
足底筋膜炎の可能性があります。直接踵の内側を押して痛む場合も同様に足底筋膜炎の可能性があります。

※100%足底筋膜炎を判別できるわけではありません。

気になる場合は当院を受診して下さい

・あなたは足底筋膜炎予備軍かも！

簡単なテストをしましょう



① 足の指の力を確かめます

I, 足の指でぐっばーしてみましょ (B、C)

※「指が曲がってない…」「小指だけしか動かせない…」などあるかもしれません。特に女性は弱くなることが多いので要注意です。

II, 足の指の下に紙を挟んで踏みます。

紙を引っ張ってもらい、紙が抜けないようにしよう (D)

※親指だけで、人指し指～小指の4本で、の2パターン行います。

紙が止まらず、するする抜けてしまう人は足の指の力 (特に内在筋という重要な筋) が弱いため、運動が必要と考えられます。



② ふくらはぎの硬さを確かめます

I, 踵が離れないように気を付けながらしゃがみ込みます (E)。

後ろに倒れずにしゃがみ込めるかどうかを確かめます。踵が離れてしまったり、後ろに倒れてしまう場合はふくらはぎの筋肉



が硬いことが考えられます。

③ 踵が離れるのが遅い

歩くときに踵が離れるのが遅いと下腿 (脛など) が通常より大きく前に倒れてしまい、踵の骨を介して足底筋膜が伸張されてしまいます。歩いているとき体重が後ろに残っている感じがする方は、踵が離れるのが遅くなっていることがあります。

いかがでしたか？

気になる方は当院を受診してみてください。

・リハビリではどんなことをするのですか？

リハビリでは担当理学療法士が患者様の症状に合わせて、ストレッチや筋力強化、動作指導等の『**運動器リハビリテーション**』を行っていきます。特に今回トピックスで挙げた足の指の力、ふくらはぎの筋肉の硬さ、歩き方などは問題になることが多く、他の障害も引き起こし易いため、改善すると生活がこれまでと変わるかもしれません。また、今回挙げた3点はあくまで多くみられる原因であり、身体の特徴、原因は十人十色です。

・当院のリハビリでは！

理学療法士がマンツーマンで40分間、患者様の身体の特徴、原因を評価し、治療を行っていきます。またリハビリ外の時間も重要なため、自主トレーニングなど自宅での運動もお教えし、痛みや悩み、不安の消失に努めさせていただきます。身体の不調にお悩みの方は当院の受診をオススメします。

参考

- ・臨床実践 足部・足関節の理学療法 松尾善美他
- ・運動機能障害の「なぜ？」がわかる評価戦略 工藤慎太郎他
- ・今日の臨床サポートー診断・処方・エビデンスー 足底腱膜炎 大関寛文責 医療法人了徳寺会高洲整形外科理学療法士 柳生陸