

第6回 【足底筋膜炎（そくていきんまくえん）】

足底筋膜とは足の裏にあり、踵の骨から足の裏の筋肉を覆うようにして足の指を曲げる筋肉の付け根や足の指の関節に付いている膜のことをいいます。この足底筋膜は他の筋肉や靭帯とともに足の土踏まずのアーチを補強していて、ランニングやジャンプなどをした時に土踏まずに強い負担がかかっても土踏まずのアーチを保持することができるのです。そのため、足底筋膜は運動をしている際に強く引っ張られるので、運動量が多くなることにより炎症を起こしやすくなるのです。

原因としては、ランニングなどの過度の運動、足の変形、筋力低下、靴が足に合わないために起こったりします。

症状は、足底筋膜の付いている踵の骨の前の部分の痛みや押した時の痛み、又、土踏まずのアーチの内側の部分にも出る場合があります。

予防としては、足の裏の筋肉のストレッチや自分の足にあった靴を履くこと、鉛筆などを床に置き、それを足の指で掴むなどの運動をして筋力をつける運動をすることが大切です。

そして、症状が出たときには、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。

