

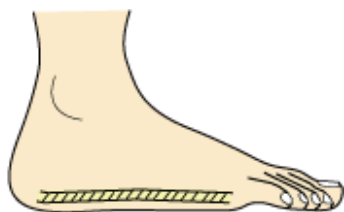
 足底腱膜炎

足の裏がほてったり、足の裏全体に痛みがある人は足底腱膜炎を疑ったほうがいいかもしれません。肥満の人に多く見られますが、足の偏平足の人にも多い疾患とされています。

偏平足になると歩くときに足底筋膜が引っ張られて形の変化でつぶれてきて細かい傷がついてきます。伸びて無理な力が加わってくるので炎症を起こしてしまうのです。

足底靭帯や足底筋膜が侵されると過度な加重の衝撃によって筋膜に細かい傷ができ、損傷を起こします。

足の裏にほてりや痛みを感じた時は炎症を起こす一歩手前とも考えられるので、アイシングや湿布を貼りましょう。



指の付け根からかかとまで張っている腱組織

足底腱膜



足指を曲げ、足首を反らし、  
足裏が伸びるようにする。  
ひざは曲げても曲げなくてもよい。

足底腱膜のストレッチ