

外反母趾って・・・？

親指が変形し、小指の方へ曲がっている状態をいい、身体の中心線から見て、親指が外側に曲がっているために外反母趾と呼ばれています。

外反母趾になる原因

昔から外反母趾は合わない靴を履いたり、先の細い靴を履くことによって起こるものと言われていたますが、それは一要因で、多くはうち足による歩行の歪みが原因です。歪みと言っても骨の形が変わるのではなく骨の位置が変わります。つまり、うち足の不安定な歩行により、扁平足や外反母趾になっていくのです。

足が語る身体の不特定愁訴

外反母趾の原因のひとつである歩き方についていえば、正しい歩き方は以前このトリビアVol5でお話していますが、外反母趾は足のアーチが低下しているなのでその部分が運動に耐え切れなくなり、状態がだんだん悪化していくのです。なので、外反母趾の進行具合がおのづと身体の歪みに結びついていく可能性があるのです。

足の一部分に無理なねじれや体重が集中し、身体にアンバランスが生じます。足指が地面から浮いたり、縮こまったりして足の指に力が入らず、ますます不安定な歩き方になります。その状態が続けば、足そのものが痛むだけでなく、身体のどこかに過剰な負担が加わり、その結果痛みが生じるのは明らかです。膝や腰が痛い、肩こり、頭痛がするのにも、その部分には異常が認められない時、まず足を疑ってみるといいでしょう。

二足歩行の人類の直立バランス：
足底の縦・横アーチで直立バランスをとっている二足歩行の人類。
現代の生活習慣から扁平になりがちな足を矯正し、足の機能を回復させましょう。

外反母趾対策にオススメの商品は[コチラ](#)

