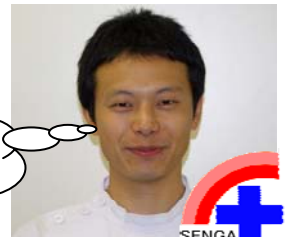


はじめまして。私は早稲田ユナイテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。



今回は、『^{へんぺいそく}扁平足』について説明します

意外と多いと思いますよ。

扁平足

：足の土踏まずが低下・消失した状態
⇒ 足底の疲労感や固さ、足首や足周辺の痛みが生じやすい！



土踏まずが少ない…

実際の写真

扁平足だと…

- ・ 足底の衝撃吸収性が乏しい
⇒ 足や膝などに負担がかかる
- ・ 足の指が動かしづらくなる
⇒ しっかりと地面を蹴れない(走る時)

※ 足底筋膜炎、外反母趾やシンスプリントを引き起こしやすい…

どういう人がないやすいの？

- ・ 足首や足部の動きが固い人
- ・ 足の指が動かしづらい人
- ・ 片足つま先立ちが出来ない人
- ・ 足首が外に向いている人



あなたはできますか？

じゃーどうやって予防しよう…？

- ・ 足首や足指を動かす
- ・ 脚の筋肉の柔軟性を高める



足の模型

足の骨はたくさんあるので、たくさん動くようになっているのだ！

予防体操

下腿三頭筋(ふくらはぎ)のストレッチング



前足に体重をかけて、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。この時に後ろ足が外に向けないようにしましょう。

足趾の運動(タオルギャザー)



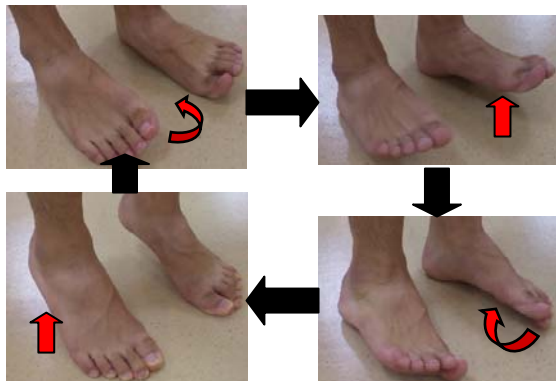
足の指でタオルをたぐっていきます。足先がタオルと平行な状態で行います。

後脛骨筋の筋力強化(後足部内反+前足部内転)



足首を内側にひねる運動を行います。この時につま先が下に向かないように心がけて行いましょう。

足部のバランス訓練(母子球～内外側アーチ～小指球)



立った姿勢で、前後左右に体重移動して、足うらを浮かせます。この時にバランスが崩れないようにしましょう。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。