

13.足の慢性障害

● 発症 ●

全体重のかかる足には、陸上競技やサッカー、バスケットボールなどのランニングやジャンプ動作の多いスポーツにおいて、慢性障害が多く発生します。



● 病態 ●

足は、足根骨と中足骨が、縦横のアーチを作るように靭帯で結ばれ、筋肉や腱がこれを補強する構造になっています。スポーツにより、衝撃を受け続けると、足の骨や軟骨、靭帯や腱に障害をきたし疼痛が発生します。

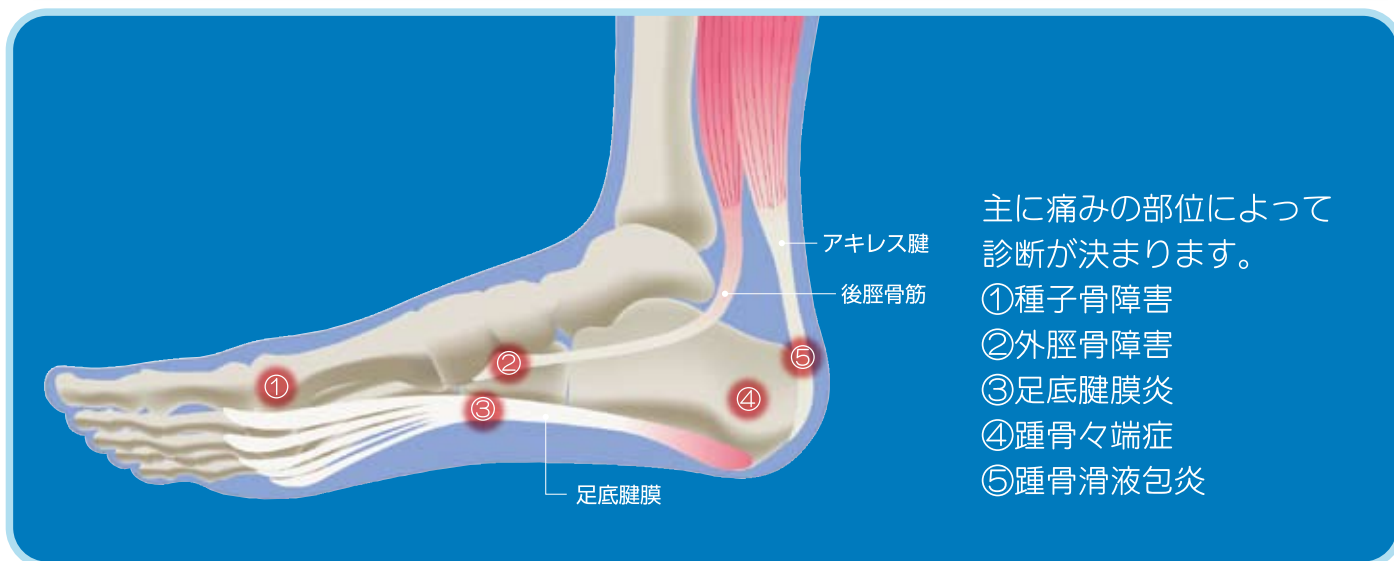


● 発生の要因 ●

足の使い過ぎ以外に、
 ①足の柔軟性の低下や筋力不足
 ②扁平足などの障害の発生しやすい足の形
 ③不適切な靴
 ④悪い路面での練習
 などが発症の背景になっていることがあります。



● 障害と診断 ●



● 治療 ●

いったん障害が発症したら、練習量を減らすか、一定期間の休養が必要です。これに加えて以下のような対処法があります。

- ①アイスマッサージや温浴、低周波などの理学療法
- ②塗布薬などの鎮痛消炎剤の使用
- ③ステロイド剤の局所注射
- ④足底装具の使用

● 予防 ●

発生要因をよく考え、その要因を取り除くことが大切です。

- ①足部および下腿筋のストレッチング
- ②スポーツ後のアイシングの励行
- ③足にフィットしたシューズの選択
- ④足底装具の使用

