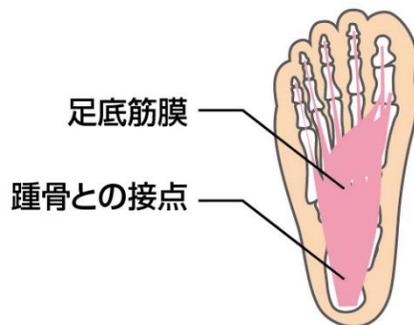


足底筋膜炎とは？

受傷機転

ランニングやジャンプあるいはストップ・ターン等のフットワークにより足底筋膜への伸張ストレスや圧迫が繰り返されて炎症が起こり、痛みが生じる



足底筋膜にかかる
負荷が大きくなると

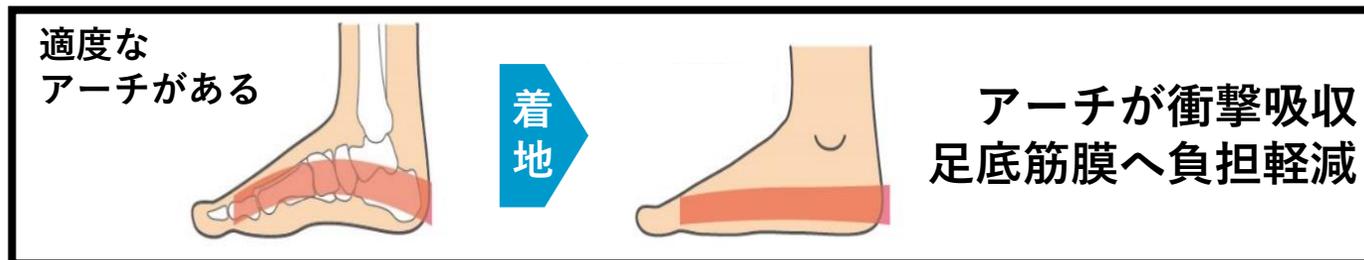


かかと付近や足底中央部に痛みが生じる

受傷のメカニズム

- ・ 足底の骨は、**弓状（アーチ）**になって体重を支えているがアーチが正常より低かったり、逆に高すぎると着地時の衝撃をうまく吸収することができず、足底へ負担がかかることにより**足底筋膜の炎症**が起きる
- ・ それらの負担は体重増加や固い路面、下腿の筋力や柔軟性の低下によって助長される

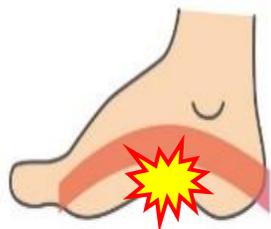
足底アーチとの関係



アーチが過度に高い



着地



衝撃吸収× 足底筋膜へ負担増

アーチが過度に低い



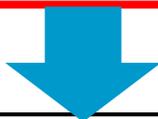
着地



衝撃吸収× 足底筋膜へ負担増

足底筋膜炎のリコンディショニング

足底筋膜炎になってしまったら



足底筋膜炎の炎症を軽減し、柔軟性を高め、足部のアーチ機能を改善することが重要

【実施上の留意点】

- ケガをした場合や痛みが有りの運動に支障がある場合には、医療機関を受診してください
- 痛みや違和感がある場合には、無理にエクササイズを行わないでください
- エクササイズの負荷は(抵抗、回数、時間等)や復帰までの段階は、医師、理学療法士、アスレティックトレーナー等のスポーツ医科学の専門家と相談の上で調整してください

「足底に痛みがあり運動に支障がある場合」



炎症を抑える・痛みを和らげる

4

「炎症・痛みが消失した場合」



足底の柔軟性を高める

5

6

「炎症・痛みが消失した場合」



足底のアーチ機能を改善する

7

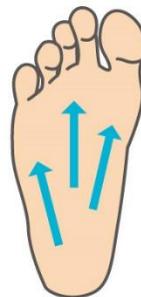
8



アイシング 【目的】炎症を抑える・痛みを和らげる

キューブアイスまたは紙コップアイスを用いたアイシング

キューブアイス



紙コップアイス



【ポイント】

- 痛みがある部位を中心にアイスマッサージをしていく
- 10分程繰り返す(キューブアイスの場合は溶けきる位まで)

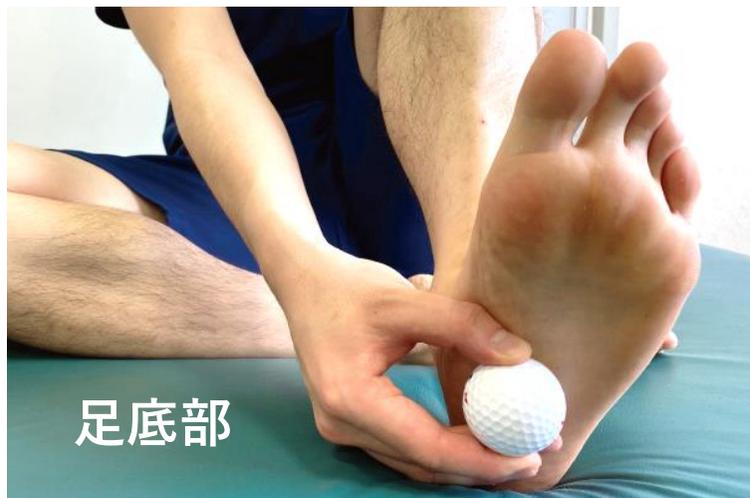
【痛みに対するその他の対応】

- 痛みが強い期間はランニング等の荷重運動を中止する
- 練習やトレーニング量、身体の疲労状態を調整し、オーバーワークにならないようにする
- 特に、アスファルトなどの硬い路面環境での運動は衝撃が強いため、柔らかい路面環境を選択する
- 自身の足に合ったシューズやインソールを選択し、消耗したシューズの使用は避ける
- 体重や体脂肪の増加は、着地衝撃を増加させることになるため、ウエイトコントロールが必要
- 痛みが軽減しない場合は、医療機関を受診する

アイシングだけではなく、ストレッチやセルフマッサージなど様々なコンディショニングが必要となる

セルフマッサージ

【目的】硬くなった筋膜をほぐす



足底にボールを当てて、ボールに体重をかけて、様々な方向にゆっくり動かす

- ・ 足底の硬くなった筋膜がほぐれることによって痛みが和らいでくる
- ・ 痛みの強さによって体重のかけ具合を変えてセルフマッサージを行う

ストレッチ 【目的】 足底筋群・下腿筋群の柔軟性向上

足底筋群のストレッチ



【方法】

かかとと足の指を持ち、足底の中心部を引き離すように伸ばす



【方法】

足の指を地面につけかかとお尻を乗せた状態で徐々に体重をかけ、足底を伸ばしていく

下腿筋群のストレッチ



【方法】

両足を前後に1歩分けて立ち、つま先を平行に揃え、かかとを床から離さないように体重を前脚にかけてながら下腿部を伸ばす



【方法】

片膝を立てて座り、膝を抱えながら、かかとを床から離さないように体重を前にかけて伸ばす

足底筋膜の柔軟性を改善することによって荷重時の伸張ストレスを軽減することにつながる

下腿筋群の柔軟性を改善することによって足部のアーチ機能を補助することにつながる

筋力トレーニング

【目的】 足趾の機能改善



グーチョキパー(足趾筋群)



正常位 グー チョキ チョキ パー
(親指上)(親指下)

グー：指全体で握る チョキ：指を上下に開く パー：指全体を開く

【ポイント】

- ・足の指の力だけでタオルを手前に引き寄せる
- ・かかとは動かさず、指をできるかぎり大きく動かす
- ・重り等をタオルの上に置くことで負荷が上がる

【ポイント】

- ・一つ一つの動作を大きく行う
- ・スムーズに動作ができなければ、手で補助しながら動かしていく

筋力トレーニング

【目的】 下肢の筋力強化

カーフレイズ(下腿三頭筋)

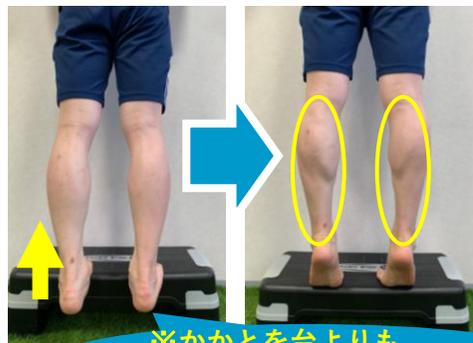
①地面で(両足)



②地面で(片足)



③台を使用(両足)

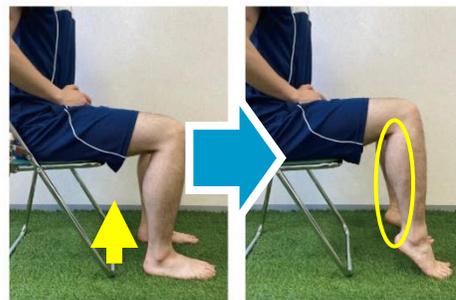


※かかとを台よりも下げた状態から上げる

【ポイント】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくりと上下させる
- ・台や階段を使ったり、片足で行うと負荷が上がる

シーテッドカーフレイズ(ヒラメ筋)



【方法】

- ・母趾球に体重をかけながら、かかとをゆっくり上下させる

【ポイント】

- ・膝の上に物を乗せたり、膝を人に押しもらうと負荷が上がる

ランジ(下肢筋群)



【ポイント】

- ・上半身を前に倒しすぎない
- ・膝をつま先より前に出しすぎないようにする
- ・膝が内側に入らないようにする