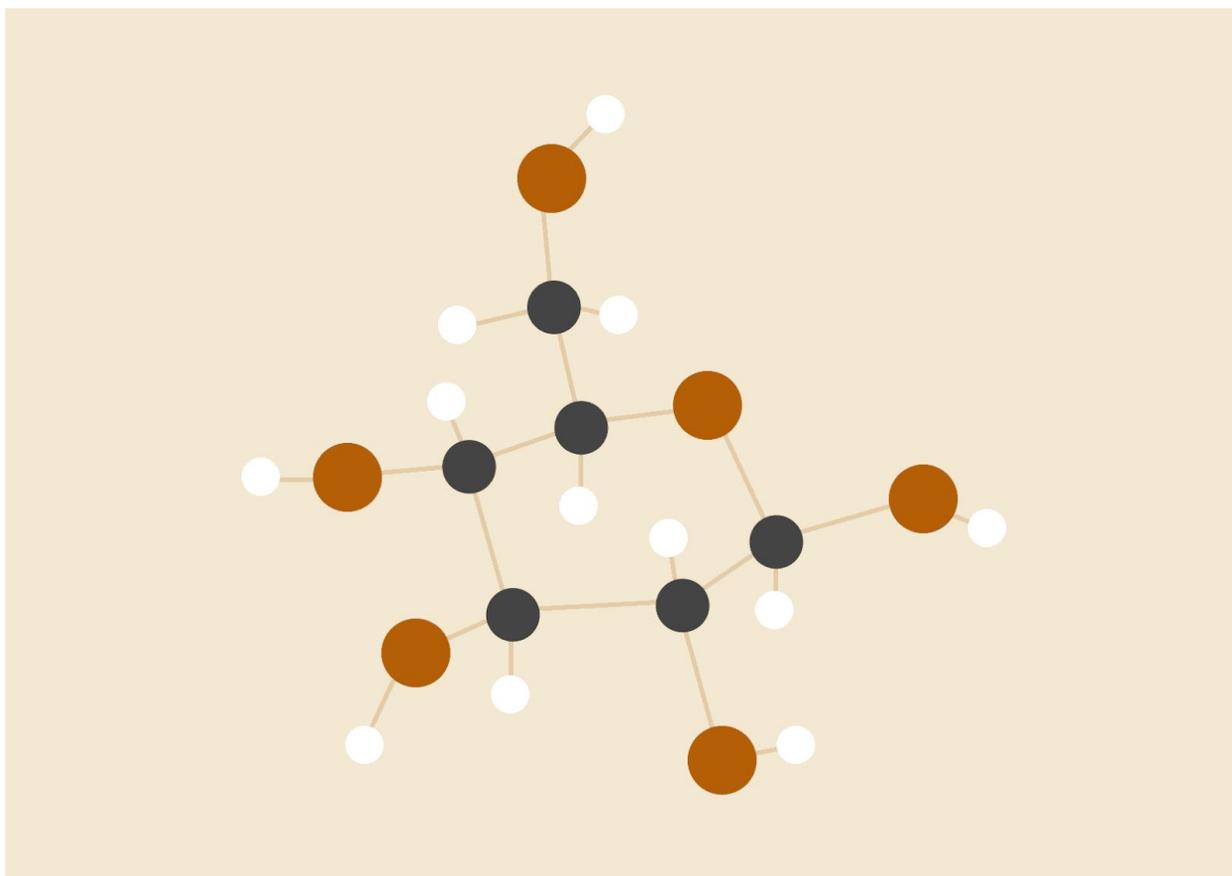


足底筋膜炎

足底筋膜炎の痛みを自分で治す。



たに整体院 谷 信弥

2020年 6 月 23 日

足底筋膜炎の基本情報

足底筋膜炎(足底腱膜炎)とは、図のように足底腱膜が足をつくたびに引っ張られ、腱膜炎(腱膜

の炎症)や骨膜炎(硬くなった腱膜が骨膜を引っ張る)が起こり、かかと内側周辺が痛くなる状態をいいます。(画像の×印が実際に痛みを感じている所)

足底筋膜炎(足底腱膜炎)は、

- 長時間の立ち仕事
- マラソンなどのスポーツ
- バレエなどのジャンプしたりする動作が多い競技

をしている方に多く見られる症状です。

※足底筋膜（足底腱膜）とは、足裏にある「膜」のように幅広い腱のことで、踵の骨から足指に付け根の部分にくっついています。

足底筋膜は、足部のアーチを保持する役目があり、走る、歩く、ジャンプなどの動作による衝撃やねじれを吸収するようにできています。

足底筋膜炎の自己チェック

- 朝起きて、歩き始めの一步目が痛い
- 動き始めの一步目が痛い
- 歩き始めが痛い、動き出すとラクになってくる
- じっとしていても、ジンジン痛む
- 足裏を押すと、ポイントで痛い場所がある
- 湿布をしても治らない

などの症状があれば足底筋膜炎になっている可能性が高いです。

セルフケアをぜひお試しください。

セルフケア方法

■足底筋膜炎セルフテーピング方法

https://youtu.be/55M_XzZsC_Q

■足底筋膜炎の治し方

<https://youtu.be/BghfytONoEQ>

まとめ

足底筋膜炎は、足だけに原因があることは少ないのですが、直接ケアを行うと楽にすることはできません。

根本的には、私などプロに相談してほしいですが、まず、自分がどのような状態にあるかを認識することが大切です。

実際に、セルフケア方法を試していただき、ご感想などYouTubeやLINEでコメントください。

最後までお読みいただき、ありがとうございます。

たに整体院 谷 信弥

※参考文献

1. 過労性構造体医学
2. トリガーポイント