

# 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●



主に痛みの部位によって  
診断が決まります。

- ①種子骨障害
- ②外脛骨障害
- ③足底腱膜炎
- ④踵骨々端症
- ⑤踵骨滑液包炎

## ●治療●

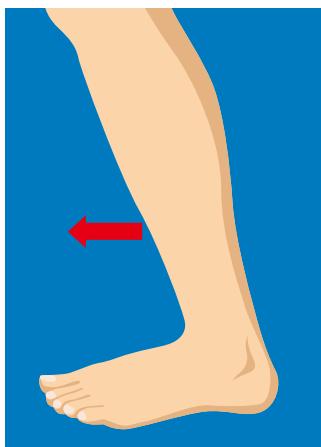
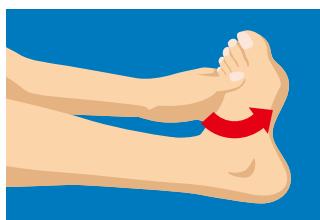
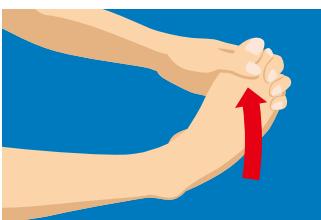
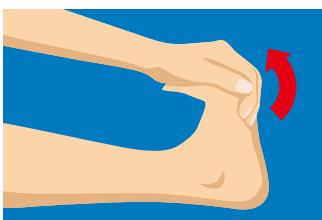
いったん障害が発症したら、練習量を減らすか、一定期間の休養が必要です。  
これに加えて以下のような対処法があります。

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



監修



一般社団法人  
日本スポーツ整形外科学会

制作



三笠製薬株式会社