

OrthoInfo Basics

足底筋膜炎

朝起きて最初に
ベッドから出る
ときに、かかと
に刺すような痛
みがありますか？
日が経つにつれ
て痛みは悪化し
ますか？

これらは、足底筋膜炎
(fashee-EYE-tiss)の一般
的な症状です。

足底筋膜炎は、足のアー
チを支える組織の強い帯
が刺激されて炎症を起こ
したときに発生します。

組織(足底筋膜)は、休ん
でいるときに緊張する傾
向があるため、睡眠や長
時間座った後に痛みが再
燃するのはこのためで
す。

What causes plantar fasciitis?

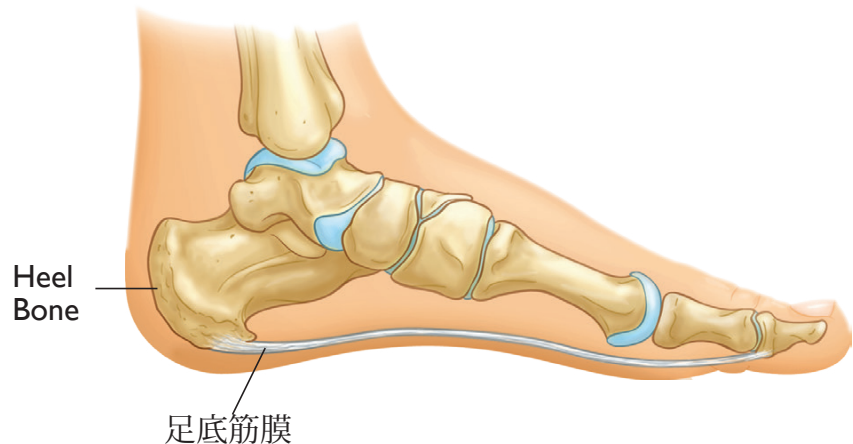
足底筋膜は、高いストレスや緊張を吸収するためにあります。しかし、圧力が強すぎると組織が損傷し、かかとの痛みを引き起こすことがあります。

余分なストレスの原因は次のとおりです。

使いすぎ。 足底筋膜炎は、ランナーや歩行者によく見られます。硬い表面の上を長時間歩いたり立ったりすることも、足のアーチに負担をかけることがあります。

解剖学。 扁平足、高いアーチ、ふくらはぎとかかとの筋肉の緊張は、筋膜に余分なストレスを与える可能性があります。

靴。 かかとの痛みは、靴が適切にフィットしていなかったり、クッションやサポートが十分でなかったりすることが原因であることがよくあります。

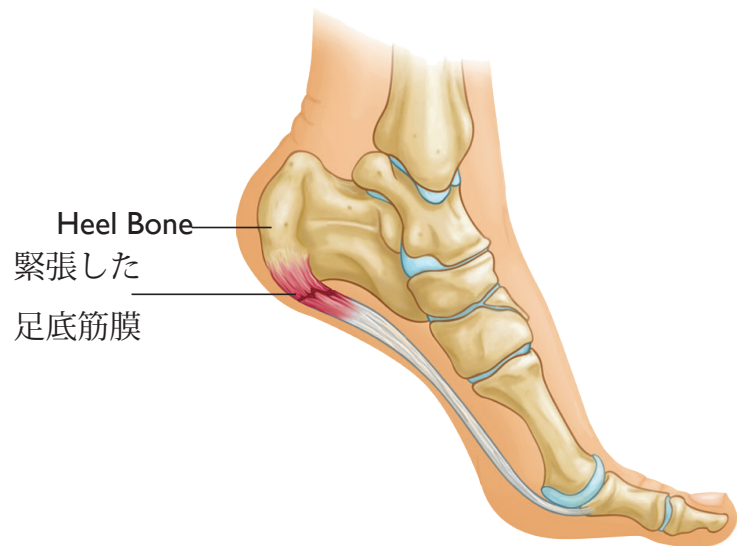


医師はどのように判断しますか？

医師は足を診察し、足底筋膜炎の原因について説明します。

あなたはランナーですか、それとも硬い表面で足が激しくぶつかるスポーツをしていますか？あなたは太りすぎですか？毎日ハイヒールを履きますか？

身体検査。 症状と病歴について話し合った後、医師は足と足首を診察します。足底筋膜炎は一般的な状態であるため、検査中に得られた情報から診断します



検査。 検査中、医師は腱炎、関節炎、疲労骨折など、かかとの痛みの他の原因を除外します。これを行うために、医師は X 線、磁気共鳴画像法 (MRI) スキャン、骨スキャンなどの検査を提案する場合があります。

治療

早期に治療すれば、ほとんどの足底筋膜炎の症状は簡単な方法で解決できます。

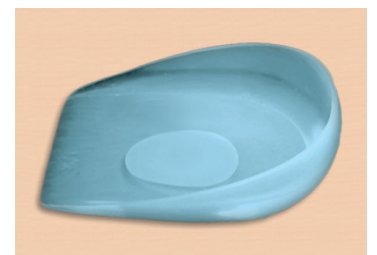
エクササイズ。 足底筋膜炎は、足とふくらはぎの筋肉が硬くなると悪化します。足のテーチとかかとのつながり(アキレス腱)を伸ばすことは、状態に伴う痛みを和らげる最も効果的な方法です。

非ステロイド性抗炎症薬。 イブプロフェンやナプロキセンなどの市販の鎮痛薬で、必要な緩和が得られる場合があります。医師は、処方強度のイブプロフェンなどの鎮痛薬を処方することもあります。

アポートシューズ。 かかるとに余分なクッションを備えた良い靴は非常に役立ちます。柔らかいゴム製のヒールリフト、ヒールカップ、またはサルウエッジを靴に使用すると、さらにサポート力が高まります。これらは地元のドラッグストアで購入できますが、場合によっては医師のキフィスでも購入できます。

中綿の少ない靴や、薄くて硬い革底の靴は避けましょう。

ナイトスプリント。 筋膜は一晩で引き締まるため、医師は朝のかかとの痛みを和らげるためにナイトスプリントを処方することがあります。このスプリントは、寝ている間にアキレス腱、足底筋膜、またはその両方を伸ばします。

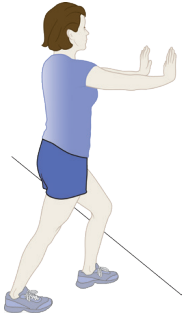


Heel pads provide extra support

かかとの痛みを和らげるストレッチとは？

理学療法士とのセッションは、特定のエクササイズを学ぶのに役立ちます。

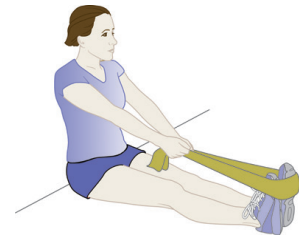
ここに示したようなストレッチは、1日3回、朝、正午、就寝前に行う必要があります。病変が片方しかない場合でも、必ず両側を伸ばしてください。



片方の足をもう一方の前に置き、壁に前かがみになります。後ろ足をまっすぐにし、かかとを床に押し付けます。前膝が曲がっています。15～30秒間保持します。
推奨: 両方のかかとを床に平らに保ちます。後ろ足のつま先を前足のかか toward 向けます。



一番下のステップに立ち、母指球をステップの端に置きます。ゆっくりと体重を足のかか toward 落とし、かかとをステップの端より低くします。15～30秒間保持します。
すべきこと: バランスをとるために手すりにつかまらず。



両足を前に出して床に座ります。片足の母指球にタオルを巻き、タオルを体の方に引っ張ります。15～30秒間保持します。
すべきこと: 背筋を伸ばして座り、足をまっすぐに保ちます。

他に何が役立つか？

最初の治療から2～3か月以内に、約90%の人が大幅に改善します。

最初の治療後も足底筋膜炎が続く場合、医師は新しいアプローチを提案することがあります。

カスタム装具。靴のインサートは、足の位置を修正したり、足のさまざまな場所から圧力を取り除いたりするために、カスタムメイドすることができます。アーチが非常に高い、扁平足、または足の変形がある人は、装具が必要になる可能性が高くなります。

キャストイングとウォーキングブーツ。症状が改善しない場合、医師は取り外し可能なブーツ、ウォーカーまたはギプスを短時間着用することを勧める場合があります。

(continued on page 4)

(Other Treatment — continued from page 3)

Injection. If conservative treatments do not relieve your symptoms, your doctor may suggest a corticosteroid injection. This delivers a high dose of anti-inflammatory medicine to the site of your pain.

Surgery. When other options fail to relieve symptoms, a surgical procedure may be considered.

More than 98 percent of people get better without surgery. Your doctor may consider surgery after 6 to 12 months of initial treatment without improvement.

For more information

For more information about heel pain and plantar fasciitis, visit *OrthoInfo* at www.orthoinfo.org.

OrthoInfo is the patient education website of the American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS), and is a trusted source of information about musculoskeletal conditions. Our articles are developed by orthopaedic surgeons, and provide detailed information about a wide range of injuries and diseases, as well as treatment options and prevention topics.

AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon.

