

今回は扁平足について
お話しをしていきます。

先生は扁平足の患者さんに対して
こういった治療だったり指導をしていますか？

多くの先生が、足底腱膜を緩めたり
指導としてはタオルギャザーを勧めたり
しているのではないのでしょうか。

それでもなかなか扁平足が
改善していかないケースがあるかと思います。

そういった場合は
次の治療計画を考えなければいけませんよね。

そこで1つ考えるべき事としては
タオルギャザーも関わっているのですが
足部のアーチ問題ですね。

このアーチ問題が起きてしまうと
ウィンドラス機構やトラス機構が破綻してしまい

足底に負荷がかかりやすくなってしまう
結果、足底に痛みを起こしたりもしてしまいます。

しかし、足部のアーチと言っても
大きく言うと、縦アーチ・横アーチがあります。

縦アーチは、頂点が舟状骨になります。
ですが、簡単に言うと舟状骨が下方に落ちる事で

土踏まずが減少してしまい
扁平足になってしまいます。
(荷重時と非荷重時の舟状骨の高さを計測すると良いですね)

そういった場合、タオルギャザーも有効ですが
舟状骨を上方に上げてあげたいので
足を台の上（ベットでも何でもいいです）に置いて
つま先立ちをするように踵を上げてあげるのも
1つの方法になります。

横アーチに関してですが
頂点は第2中足骨になります。

しかしながら
この頂点が下がってしまっている人は

第2指の付け根あたりに
タコやマメが出来てしまっていますよね。

そういった場合は
横アーチを作る必要があります。

横アーチに大事になってくるのが
クロスサポート機能になります。

クロスサポート機能というのは
内側から外側に走る、後脛骨筋腱
（停止部が第3・4中足骨）

外側から内側に走る腓骨筋腱
（停止部が内側楔状骨、第1中足骨）

この2つで足底で？（クロス）を作る事で
横アーチを保つわけなんですね。

この2つの筋のが収縮することで
横アーチが出来るのですが

この機能が破綻してしまうと

扁平足にも繋がってきます。

扁平足と聞くと
縦アーチをイメージされることが多いですが
横アーチも大事になりますので

この2つの筋に対するアプローチを
していない先生は、ぜひお試しください。