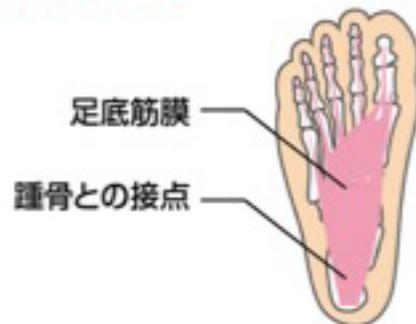


## 足底筋膜炎とは？

## 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

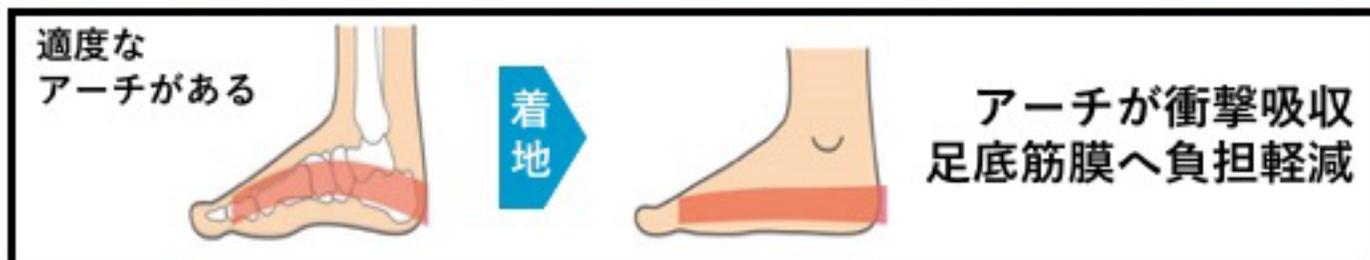


かかと付近や足底中央部に痛みが生じる

## 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**足底筋膜炎の炎症**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  
過度に高いアーチが  
過度に低い

## 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あ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

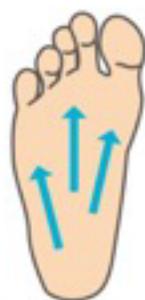
8



## 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