

教えて！ ドクター Q&A

(株)宣通 (052)979-1602 広告

Q フルマラソン完走を目指し、ランニングをはじめました。毎回右足の裏だけが痛くなるのですが、フォームの問題でしょうか？

A ご質問の内容から最も推察されるのは【足底筋膜炎】という疾患(病態)ですのでこの疾患としてご回答しますね。疼痛部位として踵の地面に接する部位での痛みが多いですが、土踏まずの部位にも痛みが出ることもあります。診断は問診と身体所見でほぼ可能ですが、補助診断法として超音波検査やX線検査を実施します。一旦発症すると、強い痛みで日常生活にも支障が出てくる場合があります。

本疾患に対する主な治療法は運動器リハビリテーションになります。その理由はこの疾患の発症原因が「接地や着地時の衝撃吸収能力の低下」にあるためです。その衝撃吸収能力の回復にはリ

ハビリテーションが重要です。具体的には足底筋膜への張力軽減を目的に足部、足関節自体の可動性の改善が必要でそのために下腿三頭筋(ふくらはぎ)のストレッチを行います。また体幹や下肢全体(股関節や膝関節)の動作不良も関わっているため動作修正のための運動療法が必須となります。ご質問のように痛みの原因の1つとしてフォームの問題の可能性はあると思います。また、治療用器具(インソール)も有効ですし痛みが非常に強い時は超音波ガイド下に局所注射療法も効果的です。

難治性足底筋膜炎に対しては体外衝撃波治療も保険適応となっており、早く良くなると痛みがない状態で走れると良いですね。是非、スポーツ整形外科疾患に詳しい医師の診療を受けてみて下さい。



院長 深谷 泰士
(あつたの杜 整形外科スポーツクリニック)

1995年京都府立医科大学医学部卒業、2005年名古屋大学大学院修了医学博士、南カリフォルニア大学博士研究員、2010年名古屋第二赤十字病院整形外科副部長、2015年名古屋グランパス専属チーフチームドクター、2020年現職。日本整形外科学会認定専門医、同学会認定スポーツ医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター。