



古川ふんと
ソフィア整骨院 院長

不思議な足首の痛み

今月号の相談は「捻挫をした覚えがないのに足首が痛む」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

Q 足を捻挫した覚えがないのに足首が痛みます。また、正座をすると足首がつっぱるような違和感も生じます。これはどういう症状なのでしょう。か。

A 短趾伸筋たんししんきんと呼ばれる足の甲にある筋肉がこわばり、痛みや違和感が生じている可能性が高いです。一般的には歩き方のクセで筋肉の疲労が蓄積して生じる症例なのですが、ときには普段あまり運動しない人が長時間歩いたりトレッキングをしたりして、その翌日に突然発症することもあります。

Q どのように対処すればいいのでしょうか。

A 短趾伸筋は足背に位置する小さな筋肉ですので、そのしこりを一般の方が触診するのは困難です。筋肉治療に特化した専門院で検査を受けるのがベストです。一概にはいえませんが、

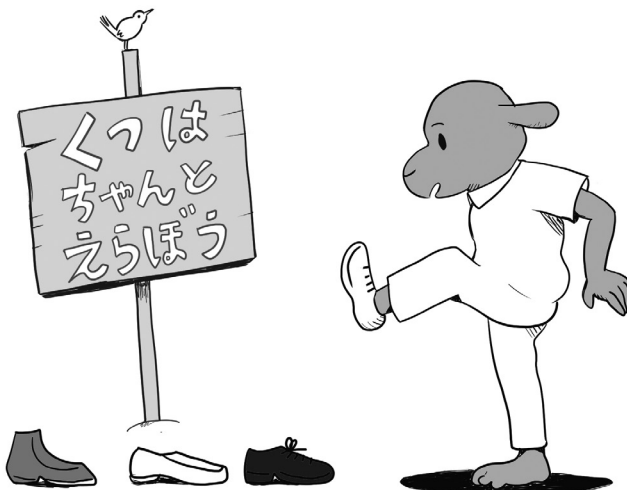
Q この短趾伸筋の痛みや違和感は、捻挫をした際の症状やその後遺症に似ているため、来院された方の多くが「捻挫をした記憶がないのに捻挫のような痛みがある」と訴えます。このようなケースでは、レントゲンなどの画像診断でも原因がわからず、人によっては長期にわたって痛みや違和感に悩まされます。捻挫をしてもないのに足首に痛みや違和感があるようであれば、短趾伸筋のこわばりを疑ってみると治療への糸口がつかめるかもしれません。

10回ほどの施術で回復が見込めると思えます。

Q 予防法はありますか。

A まずは自分が履いている靴が足にきちんとフィットしているか確認してみましょう。また、痛みや違和感が生じたら、ハイヒールのような不安定感の強い靴を履くのをやめて、ウォーキング用のスニーカーなどに履き替えてください。もし足型に合った靴を履いているにもかかわらず痛みが生じる場合は、靴ひもの締め具合をチェックしてみるといいでしょう。靴ひもをきつく締めすぎると足がむくみやすくくなり、歩行時や走行時にさらに足背部の血流が悪化してしまうので、ほどよい強さで靴ひもを結ぶようにしてください。実際、あるランナーの方はこのアドバイスを実行しただけで痛みから解放されました。たかが靴ひもだからといってあなどらず、シッカリとチェックしていただきたいと思えます。

「ふるかわふんと」1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

http://sophia-seikotsuin.com

イラスト:丸子万葵