

初期の外反母趾は 運動でよくなると 聞いたが……

足のマッサージに行ったら、「外反母趾ですね」といわれました。よく見ると、確かに足の親ゆびが「くの字」に曲がっています。痛みはありませんが、このまま放置すると痛みが出てくるのでしょうか。運動をするとよくなると聞きましたが、どのような運動がよいのでしょうか。 ●29歳/女性/福岡県

外 反母趾は足の親ゆびが小ゆび側に「くの字」に曲がってしまう病態ですが、同時に足のアーチの低下を伴います。原因の多くはヒールが高く、先端の細い靴の影響と考えられていますが、必ずしも靴の影響だけではなく、先天的な足の形態的特徴や、現代社会における生活習慣の変化にも原因があると考えられています。

たとえば、交通機関の発展に伴い足を使わなくなったことや、下駄や草履の代わりに靴が普及したことで足の筋骨格形成が妨げられ、その結果外反母趾が増したともいわれています。また関節リウマチのような全身の関節弛緩を伴う疾患も発症の要因となります。

足には土踏まずを形成する縦のアーチと足の甲の膨らみを形成する横のアーチがあり、起立歩行や走行時の地面からの衝撃を吸収するクッションの役割や、地面を蹴り返す際のバネの役割を担っています。このアーチの破壊は、足部の疼痛のみならず、足首やひざ、さらに腰などの疼痛や、歩行時の疲労感の原因にもなります。アー

運動療法に加えて 足底のアーチも 矯正するとよい



医療法人慶裕会吉野整形外科院長(神奈川県)
吉野 匠
<http://www.yoshino-seikei.jp/>

チの低下を放置すると外反母趾は進行してしまうので、足底板と呼ばれる靴の中敷によりアーチを保持してあげることで進行を予防することが重要です。

また、初期の外反母趾では、足ゆびの運動療法や外反した母趾の拘縮(関節が固まってしまう状態)を予防するためのストレッチも大切です(図参照)。保存療法では効果が出ず、日常生活に支障をきたす場合には、手術療法が必要となります。

外反母趾は適切な治療により症状の改善と進行の予防が可能な病気ですから、相談者はまず、足の専門医を受診してください。

初期の外反母趾に効く運動とストレッチ

●タオル寄せ運動

いすに座って、床にタオルを置き、両足の足ゆびでタオルをつまみながら寄せる。



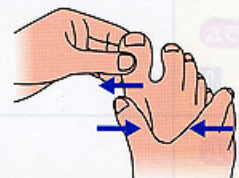
●ホーマン体操

幅の広いゴムを両足の親ゆびにかけ、かかとを合わせたまま両足のつま先を開き、5~10秒間キープする。これを20回程度行う。



●ストレッチ

床に座って、片手で足の親ゆびの付け根と小ゆびの付け根をにぎり、もう片方の手で親ゆびをにぎり、親ゆびを外側に広げるようにストレッチする。30回程度行う。



からだや心の悩みに
専門の先生が
回答してくれます

●病気の相談、メンタルヘルスや性の悩みなど、健康についての質問をお寄せください。質問は1通に1件だけです。緊急のもの、入院中の質問などはご遠慮願います。
●住所・氏名・年齢・電話番号・所属の健康保険組合名を明記し、返信用80円切手を同封のうえ、下記のとおり先までお寄せください。
●ご相談に際してお送りいただいた個人情報は守秘いたします。
〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 (株) 研「ジャストヘルス健康相談」係