

第32回ライブレッスン
足部の歪みは全身に影響
足部修正エクササイズ
2023.2.24

足部の歪み



足部の歪みは脚全体に
影響を及ぼし
脚が太くなる原因となる

足部へのアプローチが必要

上行性運動連鎖



上行性運動連鎖

足部からの歪みが
上に向かって
連鎖していく

オーバープロネーション



最も多い歪みが足部の回内
オーバープロネーション

土踏まずが潰れ、内側に倒れてしまう状態

足首が動かない代償



足首の背屈制限が生じる

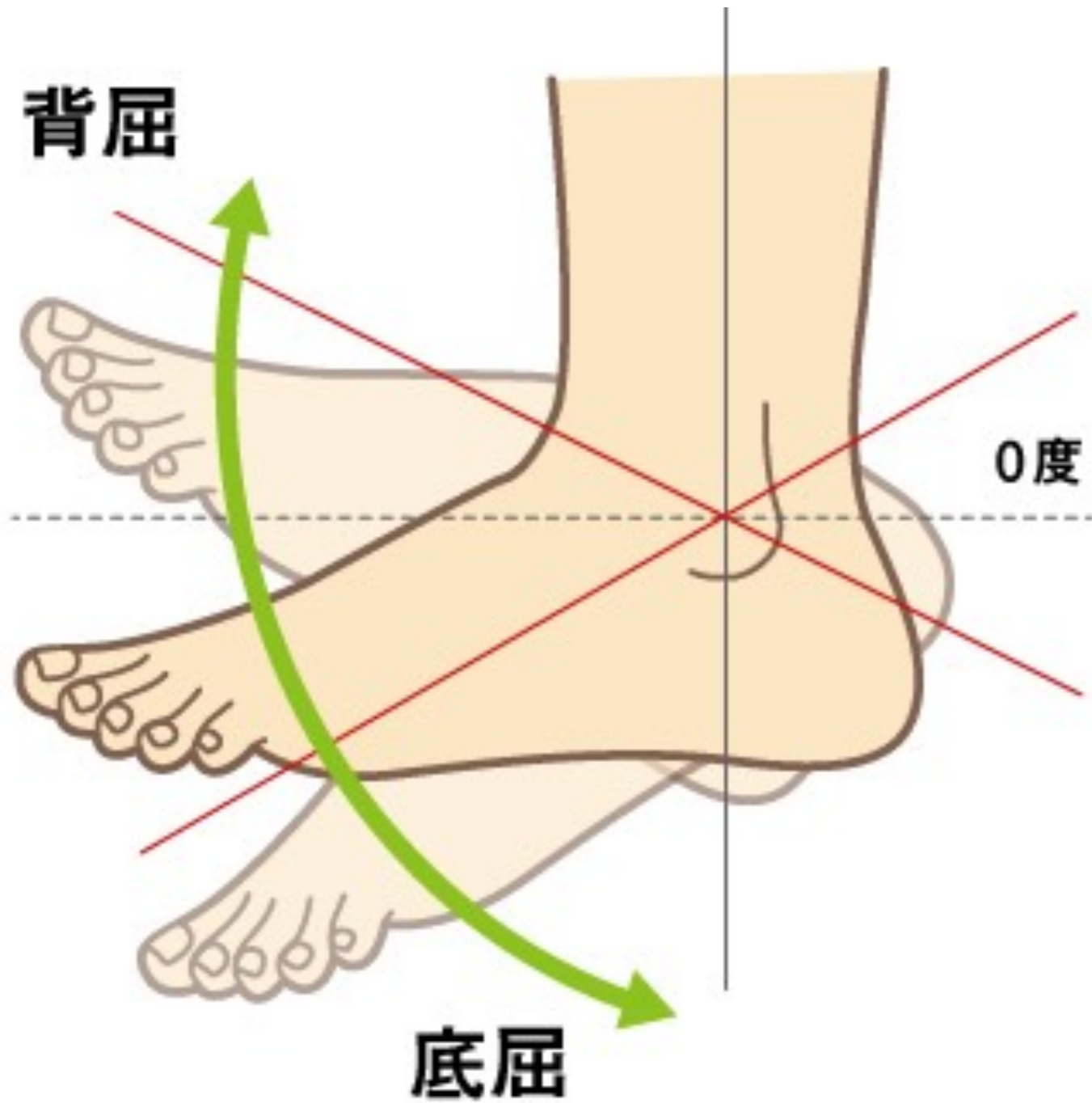


- ・ 内側の土踏まずが潰れる(足部の回内)
- ・ 脛の骨のねじれ(下腿外旋)



脚のラインが崩れ、ブサイク脚に

足首の可動域

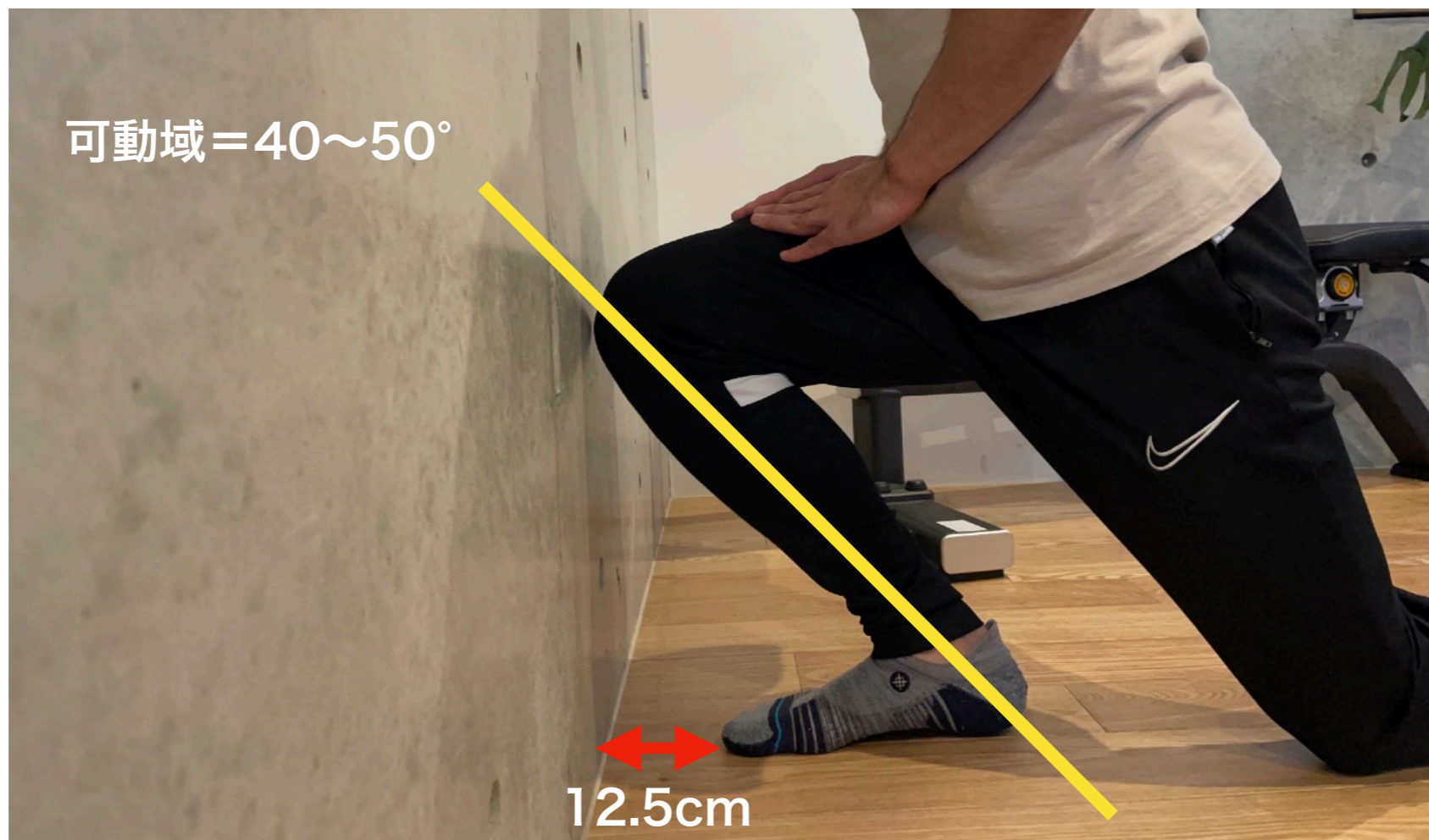


足首の可動域

背屈 = 20°

底屈 = 40°

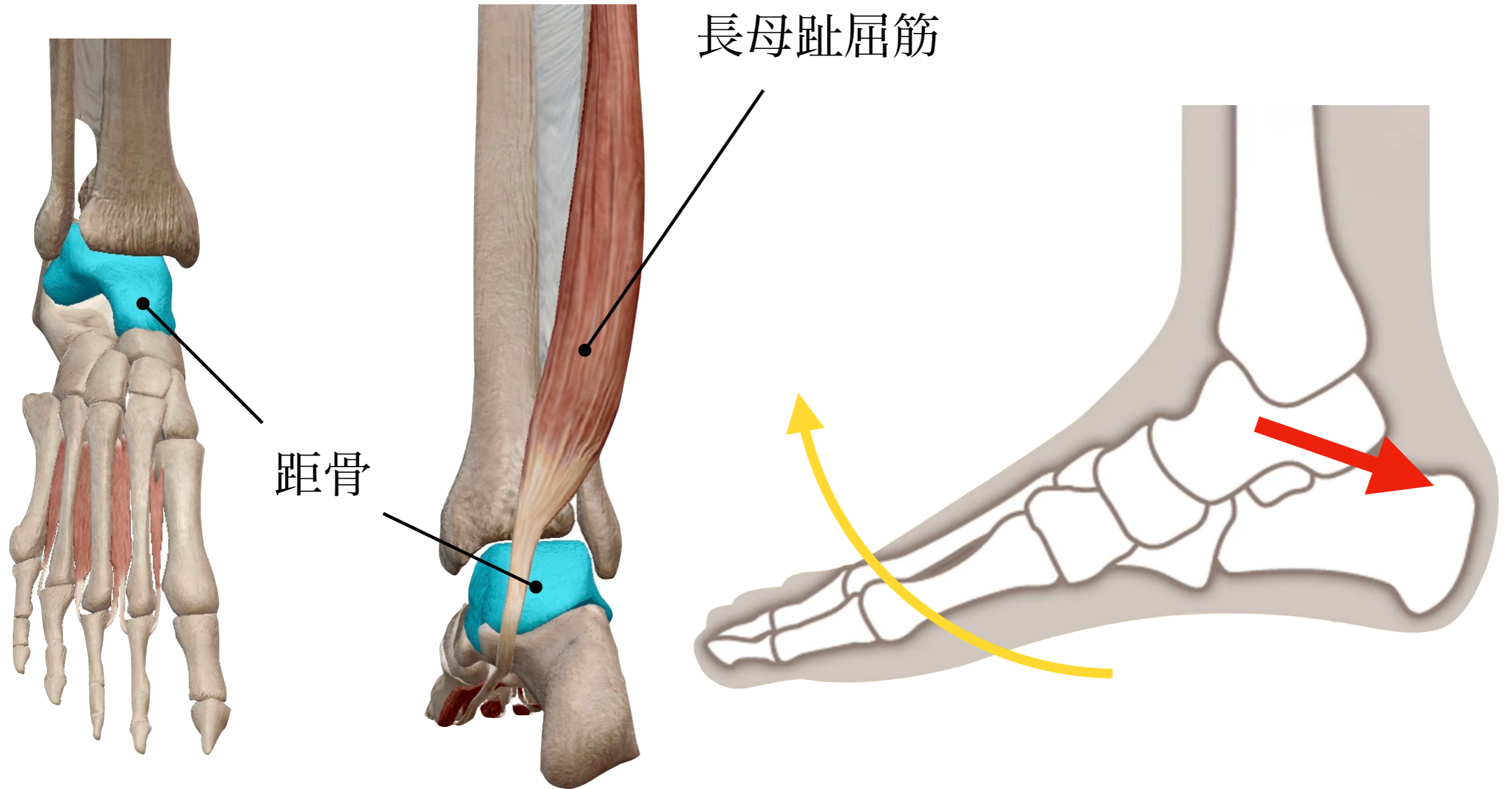
足関節の可動性を評価



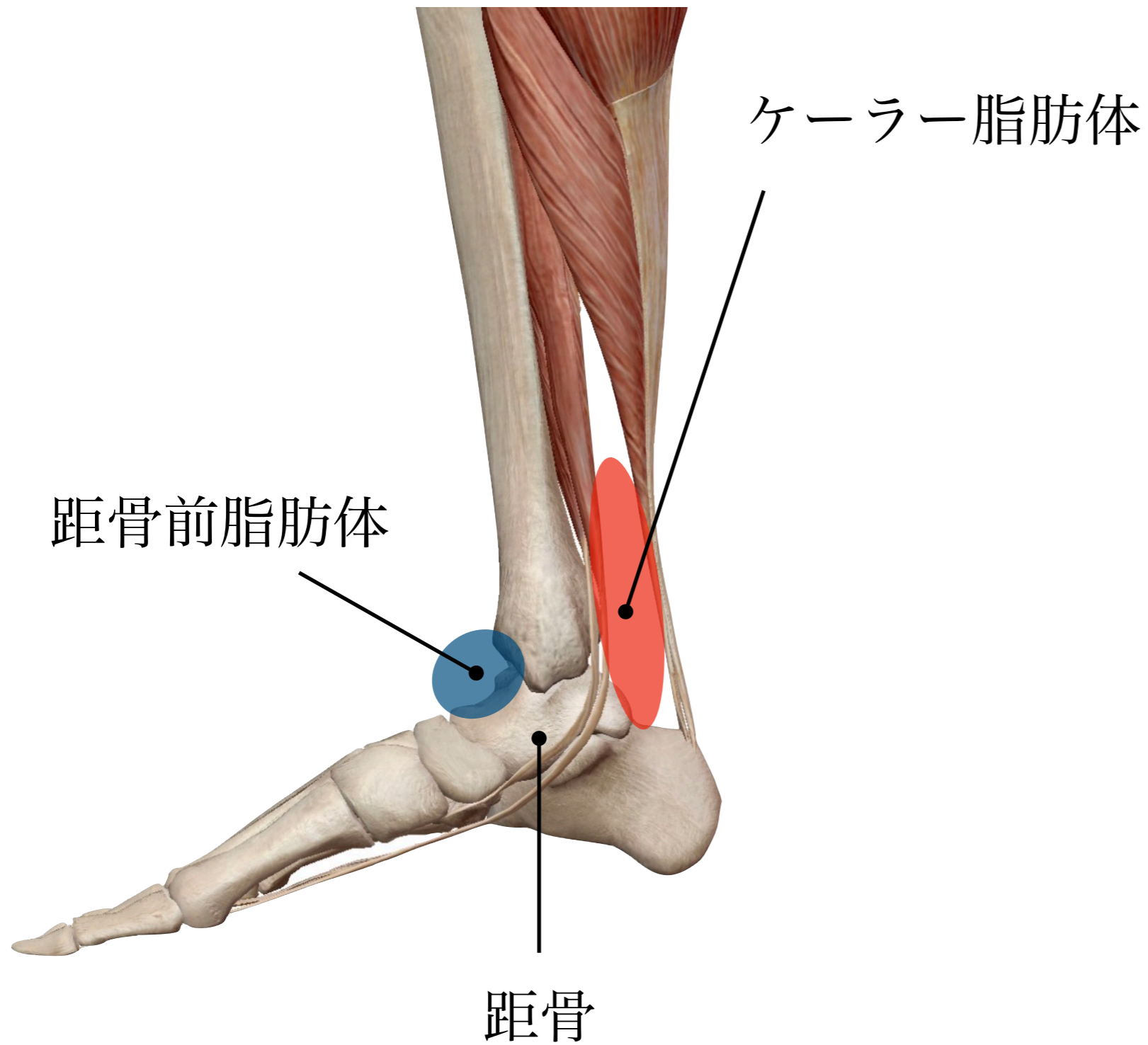
【方法】

患者は片膝立ち位をとる。測定側の足の裏が浮かないように、前方に向かって身体を可能な限り傾ける。膝が足先よりも前に12.5cm以上出すことが可能か確認する。背屈の正常な可動域は40~50°である(荷重)

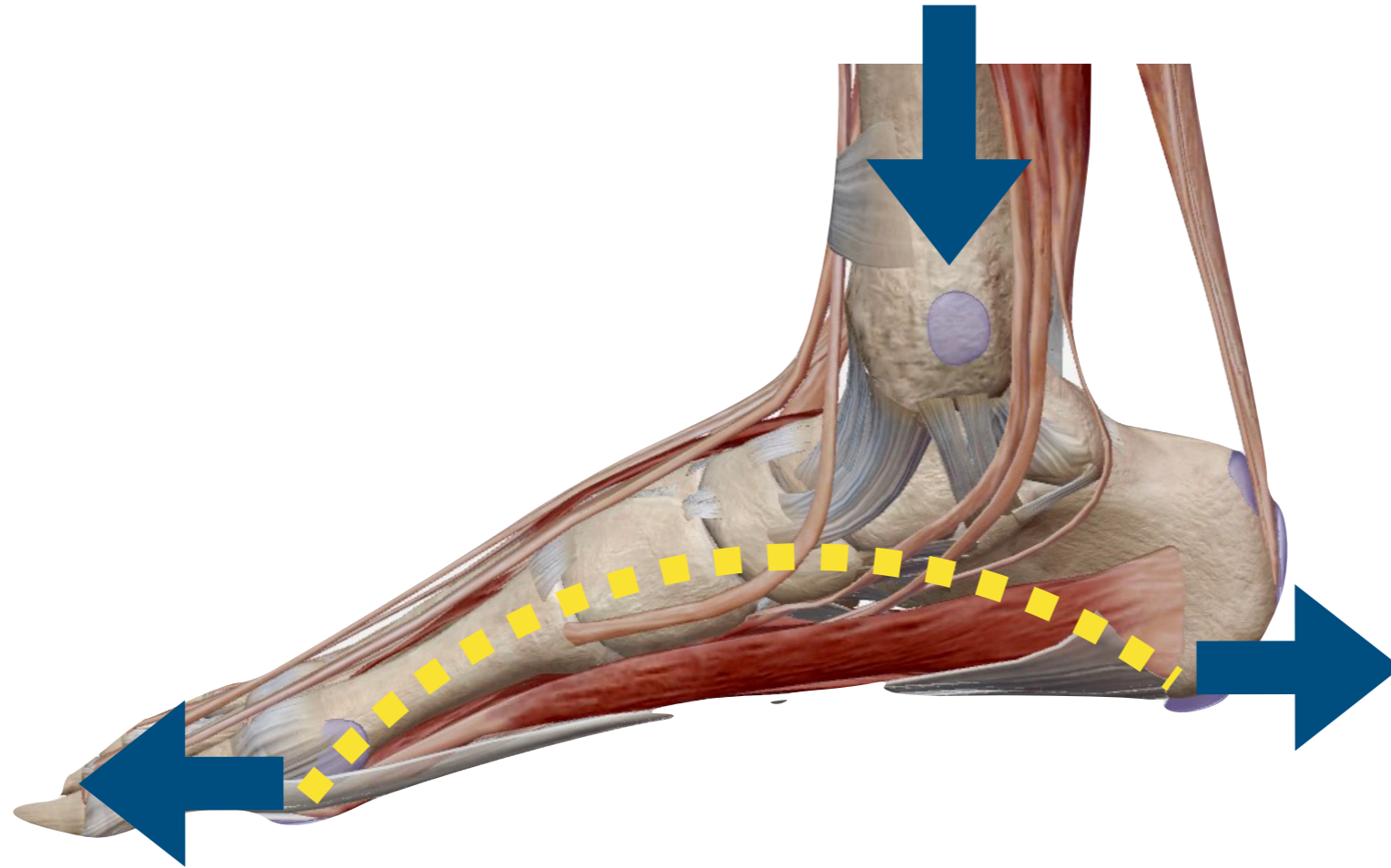
足首の動きと距骨



足首の制限因子



足部のアーチ



土踏まずである内側縦アーチが
荷重をした際に落ち込んでしまう 🙄

➡後脛骨筋やヒラメ筋、長母趾屈筋
長趾屈筋は内側縦アーチの安定化に作用する