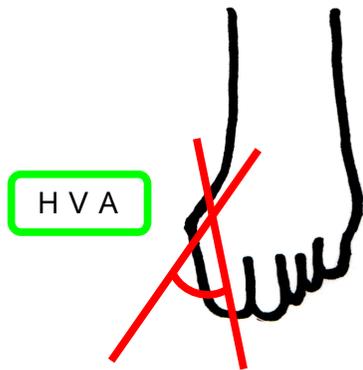


リハビリテーション便り 9月号

～ 外反母趾 ～

外反母趾とは??

外反母趾とは、足の親指（母趾）が変形して小指側（外側）に曲がっている状態を言います。外反母趾は母趾の長軸線と第1中足骨の長軸線とのなす角度（HVA）により判断されます。立ったままでのレントゲン撮影を行い、そのレントゲン画像を用いて計測してHVAが15度以上を外反母趾と呼びます。



外反母趾角（HVA）による分類	
正常値	9度～15度
軽度の外反母趾	15度～20度未満
中程度の外反母趾	20度～40度未満
重度の外反母趾	40度以上

外反母趾の原因は??

<原因その1> 外反母趾を引き起こしやすい生活条件
履物や靴下による影響

外反母趾は**男性よりも女性が多く**、「履物や靴下、ストッキングなどで足趾が圧迫される。」これが最も多い原因と思われます。また、履物のサイズが緩過ぎても履物が脱げないように指を上げて履物を押さえたり、履物の中で足が前の方にずれて圧迫されたりします。

足裏の刺激不足

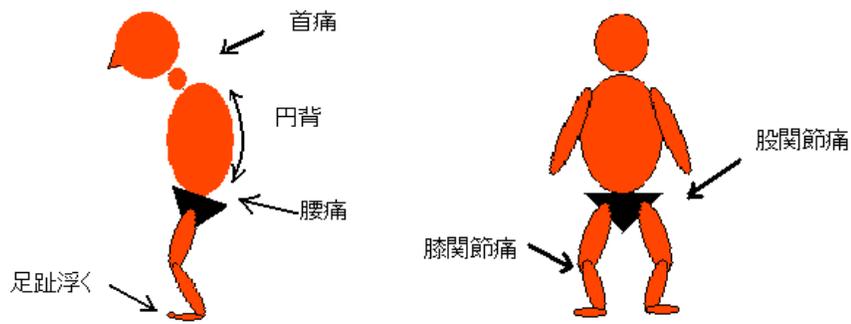
足は足裏で障害物を察知する、歩きにくい地面に対応するなど先天的に機能が構築されています。足の变形が生じてくると、足の筋肉や靭帯などは萎縮して血液循環や組織の代謝活動も低下させてしまいます。

<原因その2> 外反母趾になりやすい体質的要素

体質的要素には遺伝や先天性疾患などの先天的なもの、慢性関節リウマチなどの膠原病や代謝障害性の病気などで、骨や関節あるいはそれらを取り巻く滑膜組織などが脆弱となり関節の炎症や変形を引き起こしやすくなっている場合が考えられます。

外反母趾と姿勢

外反母趾によって側弯症や骨盤の歪み、股関節障害、膝関節障害、足関節障害など身体のバランスに異常を来し、歩行バランスが悪くなると足趾が浮いてしまう・蹴り出しが小さくなるなど足趾の踏ん張る力が弱くなります。また、立ち方が身体の重心を踵の方へ移動させて後方重心となり、後ろへ倒れる危険性が増加してしまいます。そのため、姿勢反応として背中を丸めたり、あるいは首を前方へ移動させたり、後ろに倒れないよう無意識に姿勢を保とうとします。それを続けることより円背になり、首痛・腰痛を生じます。



外反母趾の予防・改善方法

外反母趾を防ぐ靴選び

靴選びのポイントは『靴の先端が広い。指の自由に動かさせて窮屈でない。材質が柔らかい。』靴を選ぶことです。大き過ぎる靴は、足先の横からの支えがなくなります（横アーチの低下）。結局、履いているうちに足趾が次第に広がってきて、逆に外反母趾を悪化させてしまいます。

足底板（アーチパッド）

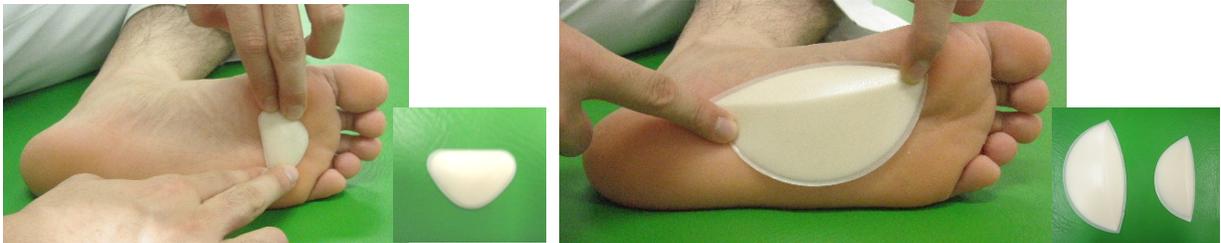
アーチパッドという足底板を足底に貼り付けアーチの低下を補正します。

縦アーチパッド

縦アーチを補正して、土踏まずを維持します。

横アーチパッド

横アーチを補正して、足先の広がりを維持します。



足趾トレーニング

足底を柔らかくする練習
気持ちいいと思うくらいの力加減で行って下さい。



足趾ジャンケン

足趾を使って「グー、チョキ、パー」の形を作って動かします。



タオルギャザー

床にタオル・新聞などを敷き、手前に足趾を置いて、全部の足趾を使ってたぐりよせていきます。

