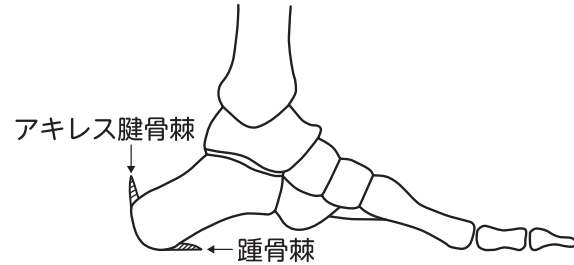


整形外科

こんな症状ありませんか！？ほっとけない気になる症状

踵の痛みは こじこじして治さず

踵は起立歩行時に身体を支える重要な部分で走ったりする際に地面からの衝撃を和らげるクッションの役目を果たしています。それだけに常にストレスにさらされています。踵の痛みは子供の成長期の軟骨の炎症(Sever病)や走りすぎによる疲労骨折など様々な病気がありますが、主には足の裏の足底腱膜の炎症とアキレス腱の踵のつなぎ目の付近の炎症に大別されます。足底腱膜とは踵から足の指まで伸びている強靱な靱帯で、足の構造を支えている靱帯です。足底腱膜と踵の骨のつなぎ目に長年ストレスがかかり続けると踵の骨のトゲ状の出っ張り(踵骨棘)が出来、痛みの原因になります。痛みをやりわらげるには長時間の立ち仕事や、歩き過ぎに気をつけ、なるべく柔らかい底の靴を着用しましょう。また装具屋さんに骨棘にストレスのかからないインソールを作って頂き、靴の底に装着して歩きましょう。またアキレス腱は地面を蹴る時に収縮するふくらはぎの筋肉



の力を踵に伝える人体の中で最も太いすじで、負担がかかり過ぎると踵のつなぎ目に骨棘が出来、同部が腫れたり熱感を持つたりします。長年走られている方に多く、走ったりする前に普段からふくらはぎの筋肉のストレッチ運動をしっかりとしましょう。走ったあとアイシングなどをして炎症を鎮めましょう。痛みが慢性的で強い方には踵を少し高くするインソールをお勧めします。しつこい踵の痛みは一人で悩んでないで、整形外科医に相談し適切な治療を受けることにより解消しましょう。



長谷部 了 院長

昭和61年、群馬大学医学部を卒業し群大整形外科教室に入局。手および肘の手術を多数経験する。平成10年「はせべ医院」を開院。平成11年日本リウマチ財団登録医取得、日本体育協会公認スポーツドクター、日本整形外科学会認定整形外科専門医

整形外科 はせべ医院

高崎市井野町983 TEL.027 (361) 0177

土・日曜も夕方まで診療しています

- 診療時間 9:00~12:00 15:00~18:00
- 休診日 金曜、祝日(木曜は午前のみ診察)

<http://hasebeiin.com/>

