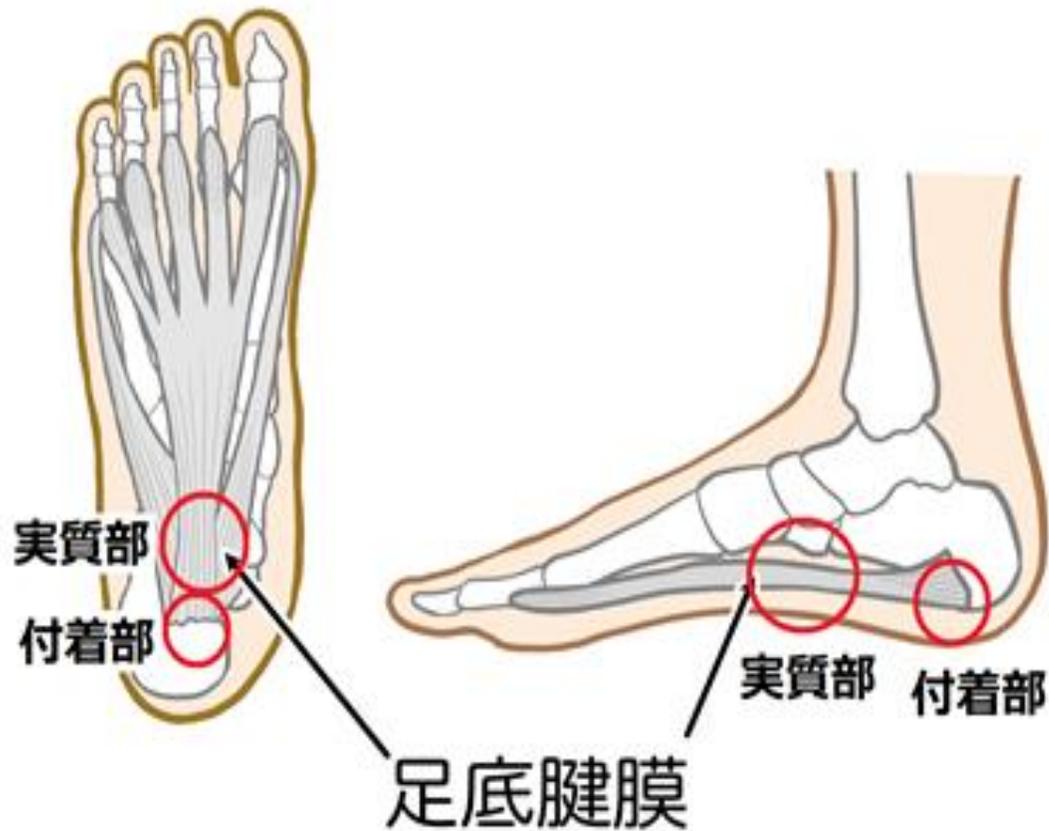


足底腱膜炎について



足底腱膜炎とは…



足底腱膜とは、つま先から踵に走っている分厚い膜で、足のアーチ（土踏まず）を支える重要な役割を担っています。

足底腱膜炎は、その膜（実質部）、又は膜が踵にくっついている部分（付着部）に炎症が起きている状態で、40～60歳代に発症しやすいです。



症状と原因…

症状としては早朝時一歩目での痛みが特徴的です。他には長時間の立ち仕事や歩行など繰り返す踵を着く動作での痛み、足底腱膜部または付着部を押さえた時の痛みなどがあります。また、長距離選手や跳躍系のスポーツでも発症が多くみられます。

足底腱膜に対する繰り返しの圧迫ストレス、肥満による持続的な荷重ストレス、加齢による足底腱膜の柔軟性低下などが主な原因としてあげられます。



診察



医師が圧痛部位と痛みの程度を確認し、動きによって痛みが誘発されるかを診ていきます。

次に視診として足の形（扁平足や凹足）を確認していきます。



正常

扁平足

凹足
(ハイアーチ)

単純X線検査（レントゲン）

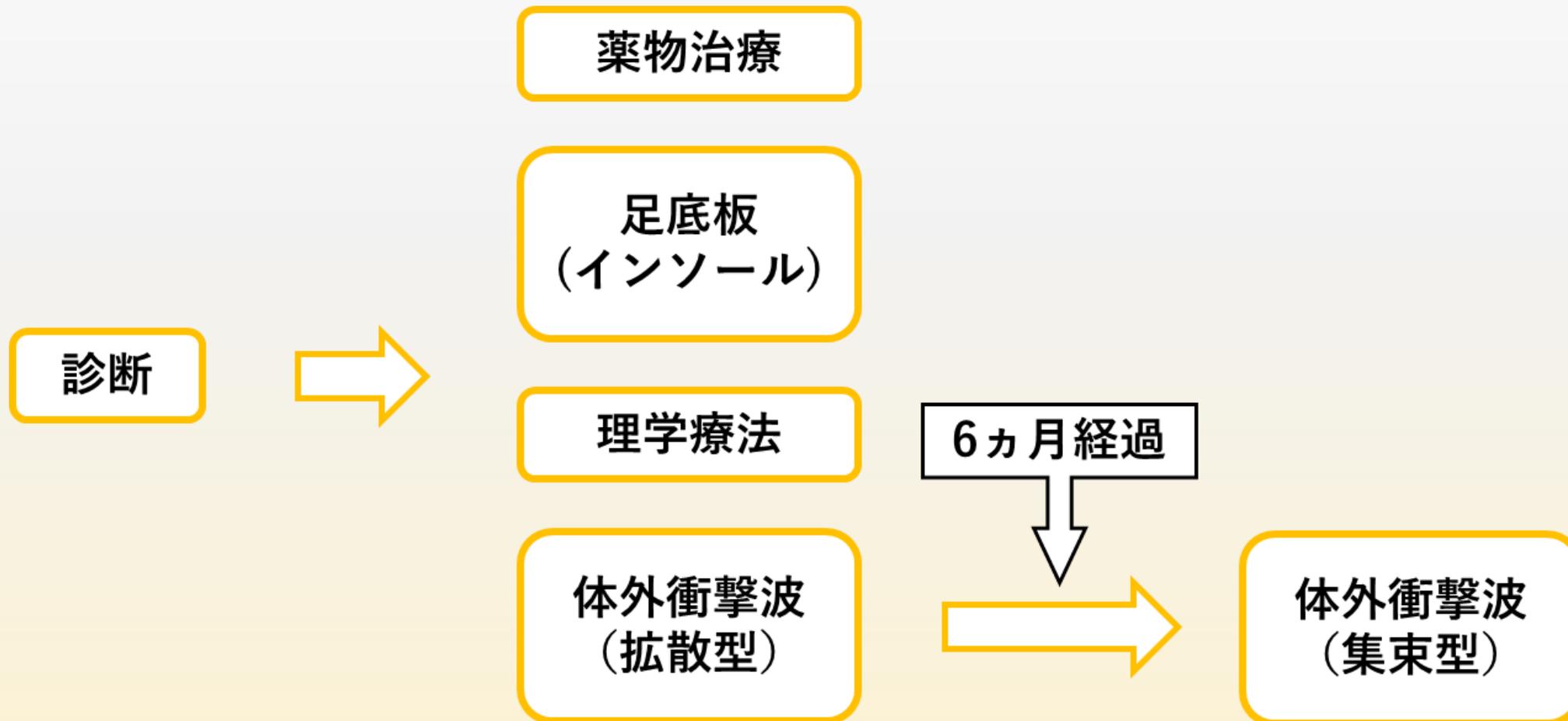
超音波検査（エコー）

などを用いて踵の骨の変形や足底腱膜の状態を診ていき、場合によってはMRI検査を行うこともあります。



当院での治療の流れ

治療法には薬物治療、注射、足底板（インソール）、理学療法、体外衝撃波、手術などがあります。



薬物療法

薬物には一般的に消炎鎮痛剤が使われますが、漢方治療が有効なこともあります。

外用剤として湿布や軟膏などがありますが、踵の皮膚が硬いことから薬物の吸収の問題があり、有効性がはっきりしないことがあります。

注射

症状が長期化する場合、または痛みが激しい場合などには局所麻酔薬、ステロイドといった注射を行うことがありますが、当院ではあまり行っておりません。



足底板（インソール）

足底板を作成し、足裏のアーチ（土踏まず）を支えることで足底腱膜にかかる負担を軽減、直接患部に圧がかからないように踵の患部を一部凹ませて免荷させる工夫も行ったりします。



理学療法

足底腱膜やふくらはぎ（下腿三頭筋）の柔軟性が低下している場合は、ストレッチやマッサージで柔軟性を高めていきます。

スポーツをやられている方の場合は、競技特性や身体の使い方などをチェックし、負担のかからない使い方、または全身のコンディショニング調整を行っていきます。

手術

上記の治療でも治らず日常生活に支障をきたす場合に限り、内視鏡による足底腱膜切離を行うことがあります。近年では手術を行うケースは減ってきています。

（※当院では手術は行っていません）



体外衝撃波治療

発症初期の足底腱膜炎では拡散型体外衝撃波治療器を痛みのある部位に行っていきます。発症後6カ月が経過しても痛みが残っている場合、難治性足底腱膜炎と判断しエネルギー照射効率の高い、集束型体外衝撃波治療器を行っていきます。

治療費は5000点ですので、3割負担の方で15,000円です。

(3カ月の治療期間合計3~4回照射します。3カ月の治療費を初回にまとめてお支払い頂きます。)



拡散型体外衝撃波



集束型体外衝撃波

