

NY生活クリニック



足の痛みは姿勢のバランスの問題からきていたりすることをご存知でしたか？例えば、腰痛などで、下半身にかかる体重のバランスが狂ってくる、足にもトラブルが発生します。また逆に、足が痛いとその上の構造、足首、ひざ、股関節、腰や脊髄といったところにも支障が出てきます。

我々の体は、不正常な動きをする足の機能不全があると、その上の膝や腰といった関節が代わりに担うように強いられるので、職業（立ち仕事が多い仕事）

や毎日の活動量（特にスポーツ選手やスポーツをする方）などにもよりませんが、足の機能不全が改善されないとは治らない膝の痛みや腰痛があるのです。

足にかかるシヨックは、1日平均1万5000歩という負担に加え、歩行時は体重分の負担が

足にかかります。また走行時には、「自分の体重×3〜4倍」、スポーツなどでのジャンプの着地時にはなんと「自分の体重×5〜8倍」のシヨックがかかります。ですから、機能不全からくる足の痛みを長年放置していると、地面からのシヨックが足にうまく吸収されず次第に腰痛などの原因になってしまいます。

「足の痛みと腰痛の関係」

特に、片足が痛む方は要注意です。歩きすぎで、足が痛むとしても普通両足が同じように痛むはずです。片足のみが痛む場合、何らかの姿勢のアンバランスが起きていて、足の構造のトラブルなどが隠れていることが多いのです。足の矯正器具などを使い、体の一番下の構造である足から悪い歩き方を矯正し、体重のバランスをうまく整えてあげるだけで、多くの足、脚の悩みばかりか、その上の構造であるひざや腰の痛みも改善されるのです。

(41丁目メデイカル 足病形成外科・スポーツ医学専門医 林美香)