

## 扁平足について

人は他の動物に比べ、2本足で行動するという独自の機能を持ちます。その為、足は全体重を支え、かつ歩行運動の際に大きな衝撃を受けることとなります。足はこの衝撃に対し、内側・外側・横の3つのアーチ構造を持つことで(図1)衝撃を分散し、一定の部位に大きな負担がかかるのを防いでいます。種々の原因により、このアーチ構造が低下したものを扁平足といい(図2)、足部の痛み・不快感・疲れ易さなどの症状を引き起こしたり、外反母趾や他の疾患の誘因になったりします。

### <原因>

- ① 筋肉や靭帯が弱くなるために起こる(静力学性)
  - ② 外傷性
  - ③ 先天性
  - ④ 麻痺性
- など



○痛みを感じる場所

最も一般的で多いとされる扁平足は①の原因によるものです。これは更に小児期扁平足・思春期扁平足・成人期扁平足に区別されます。

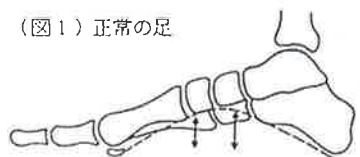
小児期扁平足は筋肉や靭帯がまだしっかりしていない時期に、無理に立たせたりすると足は体重を支えきれず扁平足となります。

思春期扁平足は筋肉や靭帯の弱い人が急にスポーツや肉体労働を始めたときなど、生活環境が変わったときに生じやすいです。

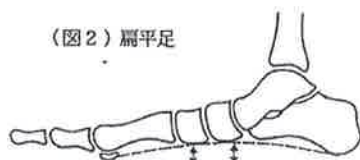
成人期扁平足は思春期扁平足をそのままにしておいた結果生じるものの他に、高齢化と共に筋肉や靭帯が弱くなり、体重を支えきれずに扁平足となるものがあります。

治療は基本的に、扁平足であっても痛みなど症状が無い場合は放置しておいてよく、症状があるものに対して行います。小児期では筋力をつける体操が主体になりますが、歩行するようになるとともに筋力がつき5歳頃には正常となるので心配はいりません。思春期や成人期扁平足では筋力強化(図3)と足底板(図4)をもちいた治療が主体となります。いずれにせよ、手術対象となるものは稀ですので安心して治療を続けてみてください。それでも症状が変わらなければ、ぜひ再度スタッフまでご相談下さい。 古東整形外科

(図1) 正常の足



(図2) 扁平足



(図3) 扁平足矯正の筋力強化訓練



(図4) 足底板の1例