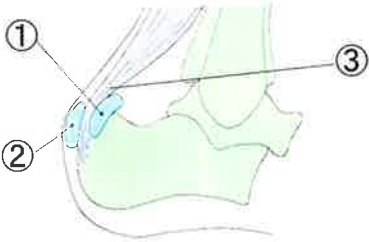


## 踵の痛み

踵にはアキレス腱があり、これは腓腹筋とヒラメ筋が合体したもので、踵骨(かかと)の後方突起に付着しています。このアキレス腱周囲には滑液包と呼ばれるクッションがいくつかあり、ここに痛みが出る疾患がいくつか考えられます。



- ①ハグランド病
- ②アキレス腱皮下滑液包炎
- ③アキレス腱周囲炎 ……など



### 原因

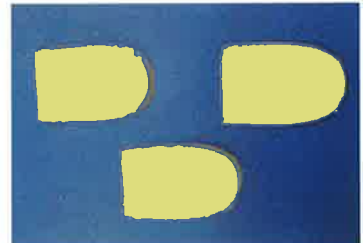
- ・スポーツ活動
- ・長時間の作業による慢性的なアキレス腱への刺激
- ・間違った靴選び

…など



### 治療

これら病態メカニズムは多少の違いがあるものの、症状や治療についてはほぼ同様です。治療は保存的治療(手術しない方法)が原則です。まず、誘因となったスポーツ活動を一時中止して、短期間の非ステロイド抗炎症剤を処方し、リハビリとしてストレッチ、筋力強化を行ないます。頑固な症例ではステロイド注射を試みたいします。また、アキレス腱にかかる負担を軽減する目的で足底板の装着を行います。



ご不明な点はリハビリスタッフまでお尋ねく