

足底腱膜炎、踵骨棘

足底腱膜は足の裏に膜状に張った腱組織で、足の長軸アーチを支えるための大切な役割があります。足底腱膜炎になると踵周囲が痛くなり、中・高齢者ではレントゲン像で、踵骨に棘状の突起が見られることがあります。原因は加齢とともに足底腱膜が硬くなることや、足のアーチを支える筋力の低下、体重の増加などです。治療は安静をとり、足底のストレッチ運動が大切です。踵にクッションのある履き物へ変えることも痛みを和らげます。