



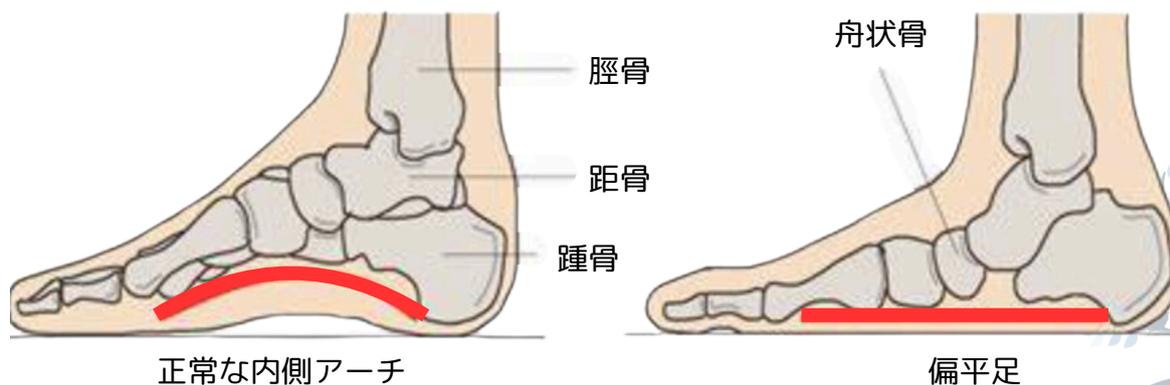
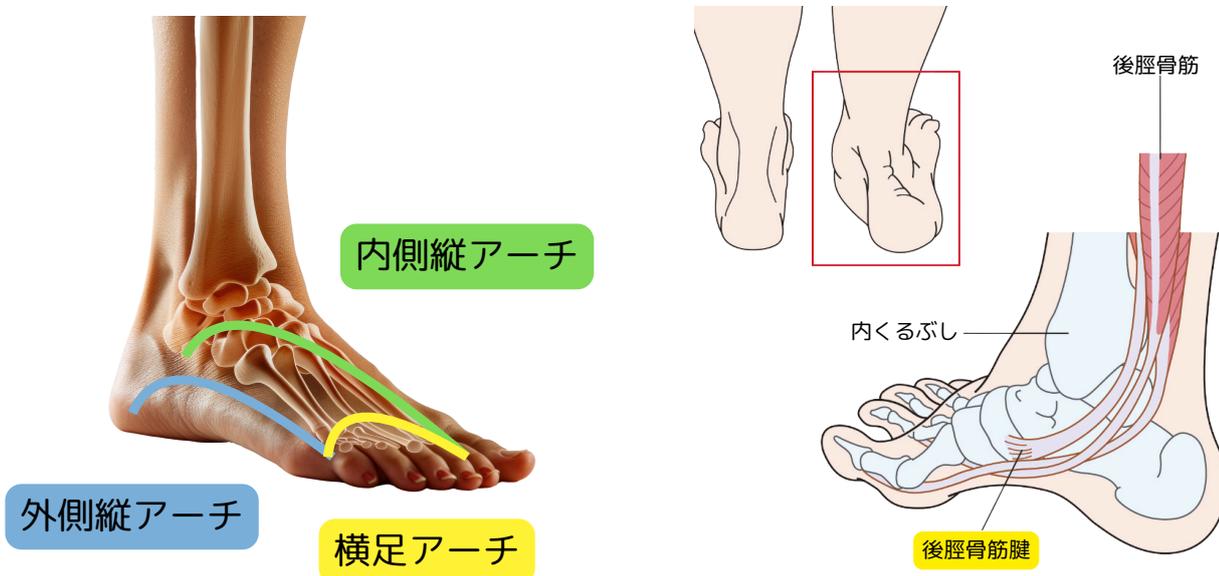
flat foot

成人期扁平足

原因

扁平足は発症する年齢によって、幼児期扁平足、思春期扁平足、成人期扁平足に分けられます。中年以降に発症する扁平足を成人期扁平足と言います。

足のアーチ構造は効率よく体重を支えています。内側のくるぶし下には内側アーチをつり上げる後脛骨筋の腱が通っています。この腱が加齢によりゆるんだり、体重増加、長時間の立ち仕事や歩行で変性・断裂すると、アーチが低下し扁平化します。成人期の扁平足は女性に多く発生します。



症状

成人期扁平足の症状は腫れや痛みです。多くの場合で内くるぶし下が腫れて痛みます。初期には足の扁平化は目立ちませんが、変形が進むと足裏や外くるぶしも痛むようになり、足関節の柔軟性がなくなり歩きにくくなったり疲れやすくなります。

診断

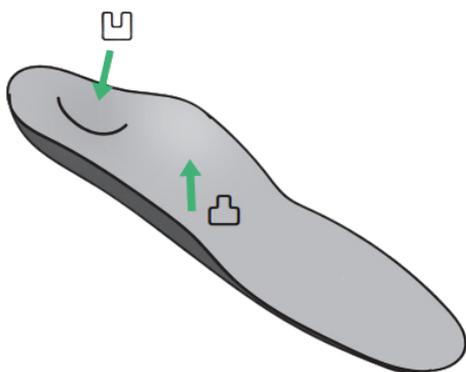
足が扁平化し、かかとが外を向くようになると後ろから複数の足指が見えるようになります。重症度は体重をかけた時の足関節の角度をレントゲン像で評価します。

後脛骨筋腱断裂を疑えばMRIを撮ることもあります。

治療

成人期扁平足の治療は基本的に保存的療法で改善します。

アーチの低下が明らかな場合はアーチサポート付きの足底板を使うと痛みが緩和されます。足指の筋肉はアーチを支えるのに重要なため、筋力強化する理学療法も有効です。太り過ぎの方は減量も必要です。後脛骨筋腱が断裂して重症のケースでは腱移行手術を行うこともあります。



アーチサポート付き足底板



足指のじゃんけん運動

