

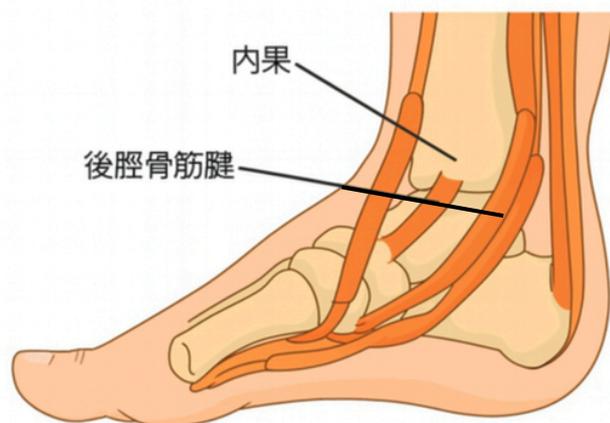


## Posterior tibial tendonitis

# 後脛骨筋腱炎

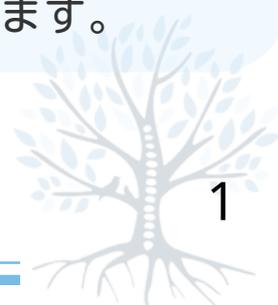
### 原因

後脛骨筋は足の内くるぶしの後ろから土踏まずへとつながる腱で、足のアーチを支える大切な役割をしています。ランニングやジャンプ、長時間の立ち仕事などで大きな負担がかかると、腱が引き伸ばされたり小さく断裂して炎症が起こります。さらに、扁平足など足の形の異常、靴や路面の状態、筋肉の柔軟性不足や筋力低下なども発症の要因となります。



### 症状

初めは運動後に足首の内側や後ろに痛みが出る程度ですが、次第に痛みが強くなり腫れが生じます。進行すると立ったり歩いたりするのが難しくなり、つま先立ちでも強い痛みを感じます。腱が完全に切れるとつま先立ちができず、土踏まずが突然崩れて扁平足のように見えることもあります。腱鞘炎では内くるぶし周囲に急な痛みと腫れが起こり、腱が太くなったように感じる場合があります。



## 診断

医師の診察によって症状や足の状態を確認し、多くの場合はそれで診断が可能です。ただし、腱の損傷の有無や程度を詳しく調べたり、ほかの病気を除外するためにX線やMRIなどの画像検査を行うこともあります。

## 治療

症状の程度に合わせて、保存療法と手術治療があります。

保存療法では、運動を制限・休止し、安静・アイシング・温熱療法を行います。足の形に合わせた足底板（インソール）やテーピング、支えのある靴やブーツを使って腱への負担を軽減します。さらに、ストレッチやマッサージ、弱くなった筋肉の筋力強化も重要です。炎症が強い場合は消炎鎮痛薬を用います。

腱が完全に断裂している場合や保存療法で改善がみられない場合は、手術が必要になることもあります。特に活動的な若い方で突然断裂した場合には、手術が重要です。

