

かかとが痛みますか？

それは足底筋膜炎かもしれません。

下半身の一般的な障害で、ランナーズニー（脛腸靭帯炎）に次いで2番目に多いのが足底筋膜炎です。足の裏のかかとから足指の付け根の関節まで走っている線維性の結合組織が足底筋膜で、その炎症が足底筋膜炎です。痛みは、軽い打撲傷程度のように弱いこともあれば、浜の上を歩いているように激しいこともあります。通常、アライメントの不良と回内が原因で起こります。



幸いなことに、足底筋膜炎はその98%が、ストレッチング、アイシング、トレーニング内容の変化、休養などで治療できます。炎症を鎮め、組織の傷を解消し、柔軟性を回復させることが重要なのです。その点でも、バイオメカニクスを正しく応用したスーパーフィートのフットベッドなら、過度の圧力と過剰回内を制限し、足底筋膜の緊張を取り除く効果があります。

トレーニング内容の変更も同じような効果があります。例えば、あなたがランナーであった場合、スピードと距離の両方を、同じ週のうちに増やすような無理はしないことです。さらに、柔らかい土と固いアスファルトのように、まったく性質の異なる場所へ、いきなり走り込むのではなく、途中で足が衝撃の変化に慣れるような中間地域を走ることも重要です。また、多くの医師が、家の中でも裸足にならないよう警告しており、障害を回復させるためには、フットベッドを入れた室内履きを推奨しています。