

足のバランス改善(過回内:オーバーストネーション)

1. 課題:足のバランス改善(オーバーストネーション)

踵が内側に傾き足首が内側にねじれるように沈みこむ動き

膝の内側、ふくらはぎ、腰が痛くなり易く多くのケースで痛みが出るところを中心に診られ原因が見つけ難いようで、外反母趾の症状が現れやすい足の動きと言われている

痛みの発生する原因は、オーバーストネーションの足の動きが原因と言われるこの動きが足の内側縦アーチや足の前側横アーチを崩すことで様々な痛みが生じると言われる

2. 背景:原因と言われる原因の本当の原因

足の改善治療には様々な説が論じられているがその多くはアーチの崩れとまではおおよそ同意見のようだがその原因を語る人が少ない

オーバーストネーションの原因はお尻の筋肉と太ももの裏側の筋肉が弱いので筋トレをして脚を強くすることを推奨されるようだ

脚の筋肉の強度は求められるがそれだけではなかなか効果が現れるに時間がかかるが、自然に足もとからの安定を図るためには、足の動きとよく理解せねばならない

3. 対策:無理なく改善する方法

バランスよく足の動きをスムーズに行えるように足裏からふくらはぎにつながる筋肉の柔軟性を確保しながら趾の付け根の関節周辺の筋肉を柔らかくすることが最も重要と思われる

足の動きを整える筋肉はふくらはぎの中にある(「後脛骨筋」「超母趾屈筋」「母趾内転筋」とそれらの動きを支える)足の動きのバランスを維持する

これらの筋肉のバランスを整え足の筋肉が動き易くすることで足元のバランスを安定させる

バランスが良くなった筋肉は使いつぱなしにしないで日々のストレッチで筋肉の疲労からくるバランスの崩れを予防することをお勧めしたい