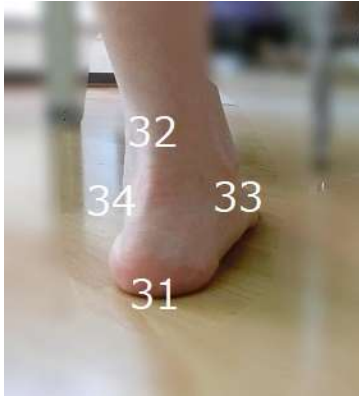


## 足の痛いところ地図

足の痛みの箇所を伝えるのは難しく 2013 年に整形外科医の依頼により足の痛いところ地図を作成しましたが、少し詳細にしたものを作成しました(足の痛いところ地図 V.02)

踵・くるぶしの痛み



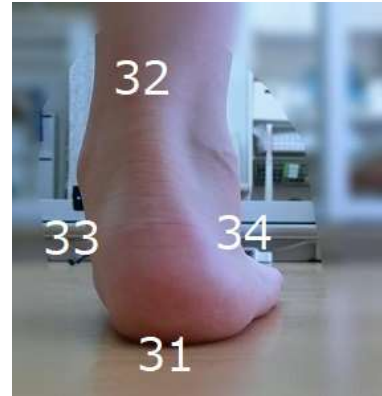
外反母趾



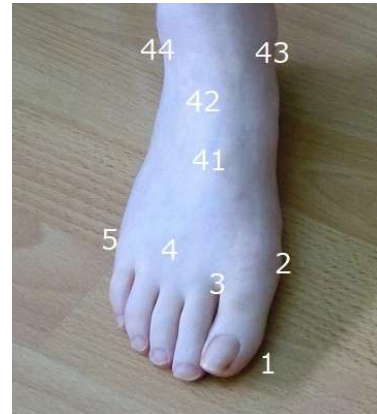
足の裏の痛み



踵・くるぶしの痛み



足の甲の痛み



足の裏・アーチの痛み



### 膝周辺の痛み

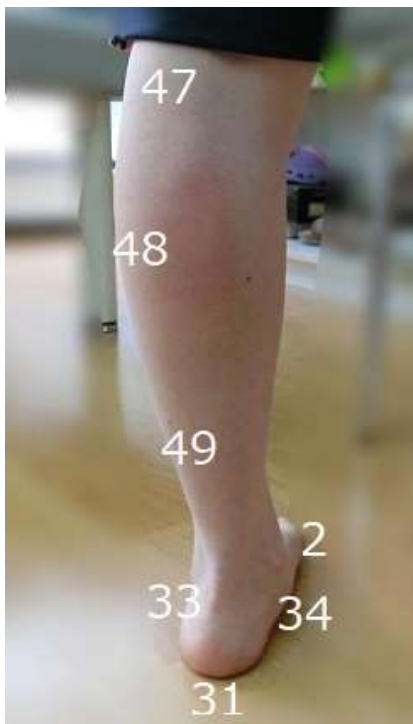


### 足の痛みは移動する

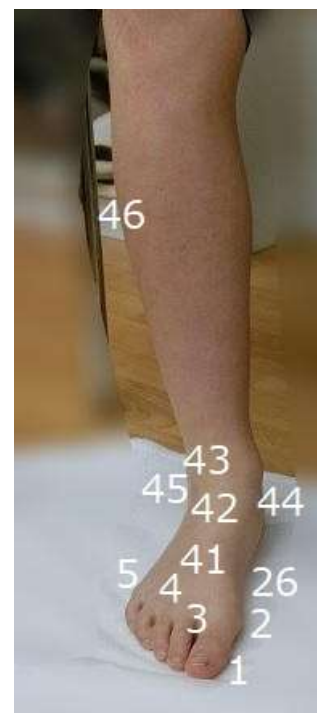
毎日痛みの場所が変わり病院によっては  
心療内科を紹介するところもあるようです  
痛みのあるところは地図をご利用ください

多くの場合筋肉の疲労による痛みようです

### ふくらはぎの痛み



### すねの痛み



足の痛みなどのに関する改善事例が <https://askel.tokyo.jp/> (ホームページ)のブログに紹介されていますので参考にしてください

写真協力くださった皆様ありがとうございました 2019年6月20日