

外反母趾(がいはんぼし)

最近、特に働く女性の足に「外反母趾(がいはんぼし)」といわれる症状が多発しています。しかし自分が外反母趾であることに気がついていない人や気にしていない人も案外多いのです。

■ 女性の外反母趾



症状としては足の親指(母趾といいます)の付け根が足の外側に押し出されて、「くの字」型に足が変形している状態をいいます。

初期段階では痛みを伴わない場合も多いので放置しがちですが、虫歯と同じで放っておいても治ることは決してありません。

そして徐々に曲がりが大きくなると、靴を履いて外出するたびに頭へ突き抜けるような痛みがあつたりします。

また足元が不安定になっていくので、膝や腰へと負担がかかり、血流も悪くなり「足もとから全身へ」とトラブルが連鎖しがちな症状です。

外反母趾は小学生にも見られるように若年化していますので、子供を持つ母親・父親にもぜひ正しい知識と自然療法的なケア法を知ってもらいたいと願っています。

外反母趾の根本原因は何？

外反母趾で生まれて来る赤ちゃんはいません。

では、いつ外反母趾になっているの？といえば、ズバリ「寝ている間」となります。寝ている間で立って、靴をはいて、歩いている間も、座っている間でもないのです。

具体的には、扁平足、開張足といった足裏の3点アーチが低下していること。

いったん曲がり始めるとどんどん曲がりやすくなる傾向があるため、早期ケアが何より重要です。

「痛みのあるなし」に関わらず、曲がり気になったらすぐにでもフットケアを始めてほしいと思います。

手後れになれば、靴をはいて外出することにも支障が出てきて、手術のような望ましくない方法しかなくなってしまいます。

ひどくなり過ぎないうちに、対策をとれば大丈夫です。



正常な親指



外反母趾

外反母趾の具体的な解決法とは？

硬い足を運動療法たて・横のアーチを靴とテーピングにより足裏からサポート

さらに、テーピングで母趾の向きだけではなく、五本の趾が正しく使えるようにバランスを整えます。

足裏で負担が重くなっている部分を靴の衝撃吸収材で保護

外反母趾の進行を止めるための歩行矯正、以上のような対策を総合的に継続することで、確実に外反母趾の進行に歯止めをかけ、回復へのサポートとすることができるのです。

外反母趾をケアすることは生理的ウォーキングを安定的にすることができ、末端からの血流を改善します。

からだの生理機能を高める生理的ウォーキングは、免疫力を高め、からだの代謝を増やし内臓脂肪を燃焼する、など健康と美しさに大きな影響があります。

ただし、外反母趾対策として活用する技術は数種類あり、順序正しく慎重に施術していく必要があります。

フットケアの理論をよく学んでからケアを進めてください。



かない鍼灸接骨院 <http://www.8897060.com>
(西宮院) 0798(41)3460 (尼崎院) 06(6499)2450