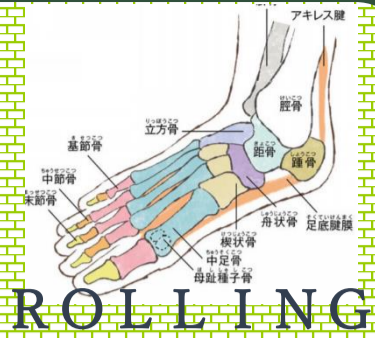


ローリング療法新聞 ~足の疾患特集~



ローリング療法®



母趾・足趾など、新聞内に「趾」という漢字が多くありますが、「足の指」を意味します。

モートン病

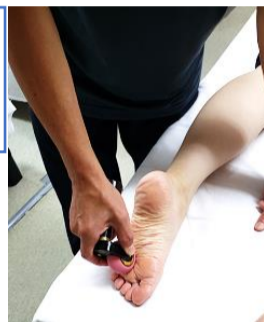


ローリング健康センターでは、音波ローラー（左下写真）も使用してローリングしています。

足の外側のローリング



足底のローリング



ふくらはぎのローリング

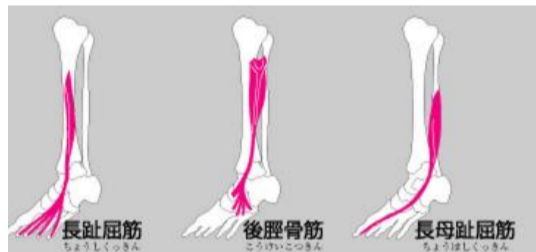
第3・4趾間に多く症状が出現します。**（赤斜線部）**

【モートン病とは？】
モートン病とは、歩きすぎたり、きつい靴をはいたり、スポーツやダンスなどがきっかけとなり、足底趾神経が足趾（足指）の股（趾間）の手前で中足骨同士の間で挟まれることにより神経が傷害され、主に第3・4趾間に強い痛みやしびれが起きる障害です。（絞扼性神経障害といいますが）そのほか

の趾間（足指と足指の間）にも起きることがあります。中高年以降の女性に多く発症します。

モートン病は血行障害も症状の大きな原因と考えられるので、次の様なポイントを中心にローリングすると症状が徐々に改善されます。特に、ふくらはぎを柔らかくすることが大事です。セルフケアとしては、膝から下をまんべんなくローリングしてください。

<足の内側で深層の筋肉が足根管を通過>



耳診ローリング器で、細かく屈筋支帯や足根管を通過する腱をローリング



足根管

足根管に影響がある筋肉のローリング

【足根管症候群とは？】
「足の裏全体がしびれて違和感がある」もしくは「ビリビリ痛くて足を地面に着けない」という症状を訴えます。また、足をつくと「足の裏にお餅がくっついている」・「素足で砂利の上を歩いている」等を感じる場合があります（異物付着感）。足根管症候群の場合、かかとや足の甲、足首より上の方にしびれがでることはありません。足根管症候群は、足根管に何かの原因で神経が絞扼され神経支配域に痛み、しびれを起こすため、神経絞扼症の1つに分類されます。この傷病は、レントゲンやMRIではよくわからないことがあります。

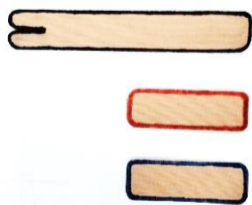
ローリング療法では、足根管が狭くなって症状が出ているため、筋・筋膜の緊張をローリングすることで足根管の圧迫を軽減します。又、屈筋支帯、腱、靭帯等の患部のしこりを直接緩める場合もあります。そのほか、固くなった股関節をローリングして左右のバランスを整えます。

③青のテープで土踏まずを包み込むように貼ります。この時少しだけ引っ張って貼ります。



① 用意するもの

- 5cm 幅テーピング用テープ（伸縮）
- 30cm 長さ1本(黒) 片側半分幅の所を4cm カット
- 15cm 長さ2本(青・赤)
- 足のサイズにより長さは調整します。



④赤のテープで、内くるぶし下から踵の圧痛部位を通り、外くるぶし下まで貼ります。このテーピングにより足底筋膜への負担が軽減されます。



②黒のテーピング、カットしてある方を母趾に巻いて軽く底屈位にし、かかとに向け少し引っ張り、アキレス腱まで貼っていきます。

【足底筋膜炎とは？】
足底筋膜炎は、足底筋膜と踵骨（かかとの骨）との付着部に繰り返しの負荷がかかる事により、足底筋膜に微小の断裂や変性が起こることで周辺に痛みが生じる腱・筋膜部の炎症です。【図・1】「朝起きての最初の一步が激しく痛む」「歩き始めが痛い」など、痛みの方に特徴があります。レントゲンを撮ると「踵に骨棘（とげ）があります。それが原因で痛いのです」と説明されますが、本当の原因はよくわかっていません。

ローリングでは？
足底筋膜炎は、微小な損傷による慢性炎症のために、足底筋膜が固くなります（筋膜が線維化と癒着化を起こす為）。そのため、【図・2】のように足関節と母趾をそらせると、足裏の硬くなった足底筋膜が容易に把握できます。そこをビューティミニで【図・3】のようにローリングします。そのポイントは患者さんが痛みを感じている部位とは異なりますが、症状改善の為に大事なローリング箇所になります。なぜなら、痛みのある部位は炎症を起こしており、少し触れるだけでも強い痛みを訴えますのでローリングは避けます。その代わりに、前述したような、別の原因箇所（固くなった足底筋膜）をローリングしたり、股関節・足関節の可動域・ふくらはぎの硬さなども探しながらローリングを行い症状の改善を目指します。また、足底筋膜炎は、足の親指の動きが大きくなりすぎた【過伸展の状態】が原因となる事もあります。この場合、テーピング法（左写真）で足を保護したり、母趾の動きに制限をかける事も有効です。④テーピングは治すためではなく、負担を軽減させるサポートの役割をはたします。貼りっぱなしによる、かぶれに注意して下さい。※反母趾にも利用できます。



足底筋膜

痛みの起きやすい場所

【図・1】



【図・2】



【図・3】

【リスフラン関節症とは？】

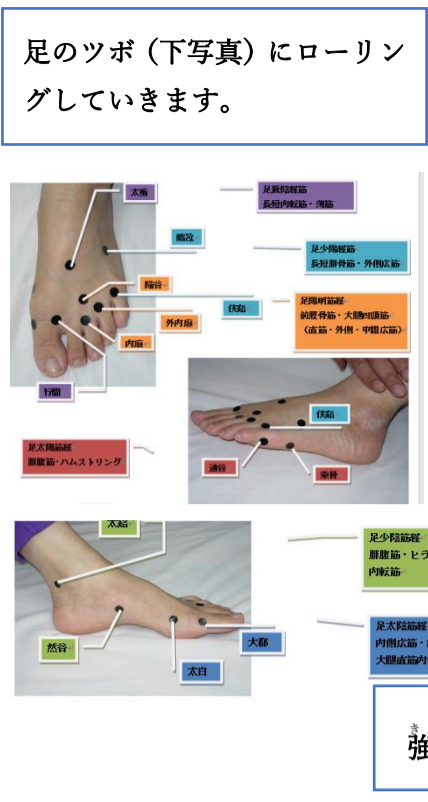
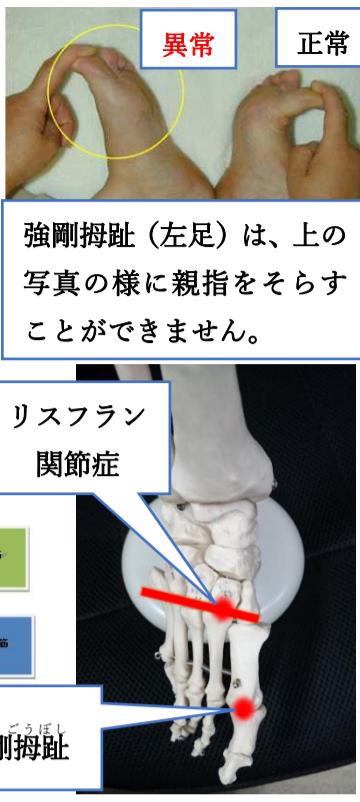
「足の甲が腫れている、体重をかけると足の甲が痛い」というのが初期の症状で、長期間放置しておくとう関節炎が重症化し骨棘を生じて足の甲の骨が出っ張ってきます。

リスフラン関節は5本の中足骨（足指の骨）それぞれと足の甲の骨の間にある関節のことで、足の全体構造の中心であり、その中でも、第2趾（人差し指）のリスフラン関節は頂点となる非常に負担の大きな部位です。このため足の構造が崩れたり、外反母趾などの疾患で母趾（親指）に体重がうまく乗せられないような状態になると、特に第2趾のリスフラン関節に大きな負荷がかかってしまい、強い炎症が起こります。

【強剛母趾とは？】

「発作的に母趾の付け根が痛くなる」ため、症状だけを伝えると痛風と診断されることも少なくありません。強剛母趾は外反母趾と同じような、足の骨格的な異常（遺伝、他疾患も含む）ゆえが原因で発症しますが、外反母趾は母趾が変形しているため関節内部へのダメージは起こりません。しかし、強剛母趾は、変形（見た目）は大きくありませんが、関節内部へのダメージが強く、重症化すると炎症を繰り返した関節が破壊され、母趾が全く曲がらない状態になってしまいます。

ローリング療法では、音波ローラーやローリング器で、周りの関節、靭帯、筋、筋膜のしこりを除去し血流をよくして痛みの軽減を図ります。場合によってはテーピングも施します。

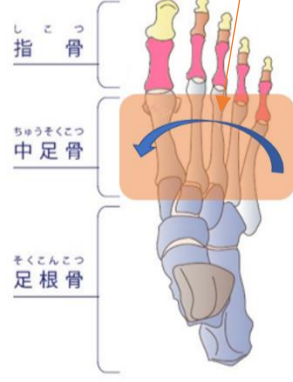


【外反母趾とは？】

外反母趾とは、足の変形のことです。母趾（足の親指）の付け根の関節が第2趾のほうに「くの字」に曲がったものをいいます。圧倒的に女性に多く、遺伝的要素も原因の1つとなっています。母趾の関節は通常、外側の第2趾のほうに沿って曲がっていますが、この角度が20度以上のものを外反母趾とすることが一般的です。母趾の付け根の関節は足の内側に大きく突き出し、靴との摩擦で強い痛みを生じるため、歩行障害の原因ともなります。外反母趾の一番の原因は靴です。足に負担の無い靴を心がけてください。健康な足には、縦のアーチだけでなく横のアーチがあります。外反母趾ではこれらのアーチが崩れて扁平足になると、中ほどにある母指の**中足骨**が扇状に開き（開張足といいますが）、それから指の先は逆に靴で小指側に圧迫されておこります。

外反母趾のローリング療法

- 1、中足骨間を細かくローリング
- 2、患部の痛みが強く、腫れている時は、炎症の改善を図ります。
- 3、距骨の調整・・・足趾のローリング、くるぶしの周囲ローリング、かかと周囲ローリングを行います。



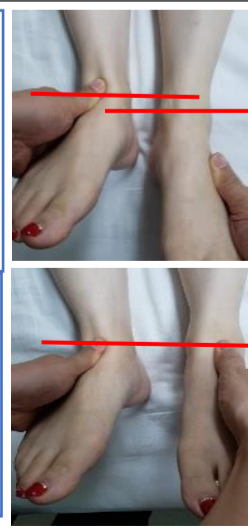
距骨は、足（足部）と脚（下腿部）をつなぐ滑車の働きをしています。立つ、歩くといった動作全ての土台となる大切な部位となります。この距骨のズレや歪みが、外反母趾の原因になる事もあります。距骨のズレを修正する（距骨の調整）際は、足趾・くるぶし周囲・かかと周囲をローリングしていきます。



【足の疾患へのローリング療法の共通点】

ローリング療法では、足の疾患を改善していく為に、痛みやしびれ等の症状のある所も、ローリングしていきます。左右の荷重バランスを整えるために、足の長さを整えたり、関節可動域の改善等の全身のバランス調整を行うことで、疾病を治癒に導いていきます。

- 1、下肢の長さを整える（重心バランスの調整）
- 主に、骨盤周囲の筋・筋膜をローリングすることで、左右の足の長さのズレを整えます。下肢の長さが整うことで、左右の足に5・5で均等に体重を支えることができ、患部の負担が減ります。



ローリング療法前：
内くるぶしの高さが異なっている。
右足が1センチほど短い。

ローリング療法後：
内くるぶしの高さがそろっている。

ローリング療法前：
右股関節が固くなっていて開かない状態。

ローリング療法後：
右股関節がローリングする事により開くようになった状態。

