

「足底腱膜炎」(そくていけんまくえん)。

中年以降の人に多いものの、ランニングをする人を中心に若い人でも増えてきています。

足底腱膜炎は足裏にある「足底腱膜」が過剰に酷使されることで、断裂や損傷を引き起こします。

体重増加

疲労

オーバーユース

足底筋群の疲労や筋力低下

下腿三頭筋（ヒラメ筋・腓腹筋）の疲労や筋力低下

歩き方や運動フォーム

足底腱膜炎の治療まとめ

- 「歩き始めだけ」痛いときは温熱とストレッチ
- 足を着くだけでも痛いときは冷却と安静
- 即効性はあまり期待しないほうがよい
- 装具**は装着しても痛みがすぐとれるわけではなく、**負担を減らす目的**で使用する。
- 痛みのない範囲で足裏、下腿部、大腿部のストレッチや体操をする。

<https://honda.s358.com/blog/leg-foot/foot/2544/>