

<足根洞症候群>

今回は足根洞症候群についてご紹介します。

まず、足根洞とは足の外くるぶしのやや前方にあるへこみの部分のことで、ここに炎症が生じると歩行時痛を自覚したり、悪化を
すると、歩行が出来ないほど痛みが強くなることもあります。

痛みの原因の多くに、足首の捻挫を繰り返すことや捻挫の後遺症、
扁平足等が考えられており、それらを総称して足根洞症候群と呼ば
れています。

症状

足首の外側の痛み、特に足根洞付近を指で押すと痛みを感じ、
足関節の不安定感（グラグラするような）を覚えます。また、歩い
たりすると痛みを感じるものの、広範囲にぼんやりと違和感が
でることも特徴の一つです。

予防、改善、治療方法

- ①痛みがある場合は、なるべく患部を安静と休養に努める。
- ②湿布等の消炎鎮痛剤で患部の炎症を抑える。
- ③オダメットのインソールを履くようにする。
- ④バランスボードやゴムチューブを用いて足関節周囲の筋力を強化。
- ⑤医師と相談をして炎症を抑える効果のある注射を行う。

はっきりとしない足首の痛みが続いたり、捻挫を再発してしまい

お悩みの方は、一度専門医にご相談して頂くことをお勧めいた
します。