



足の診かたと足のアプローチ

葉丸病院 河合 眞哉



河合 眞哉

28歳(臨床7年目) いて座

- 0歳 大阪で可愛く生まれる
- 2歳~ 福井で小中高を過ごす。
- 19歳 国立東京病院付属リハビリ学院(清瀬)に入学。
- 22歳 千葉・おゆみの整形に就職
 目標『医院で一番人気のPTIになる!』
 色々な事を学べた!

好きな分野:運動器、解剖・運動学、オリジナル徒手療法
 苦手な分野:呼吸・循環器疾患



自己分析

昔思い描いていた自分と今の自分に差がありますか?
『自分は〇〇な人間です。』と知っておく事は、極めて重要!
差を埋める為に、**求める、考える、動く。**

25歳から『自分チェンジ』を断行!

自分の根本は変わらない!

でも、新しい自分は作れる!

自分の力を理解して、ほんの少し背伸びする!(今日も)



何のための脚・足か？



足根骨は2足で立ち・重心を保つ・衝撃を吸収する



よく見る光景



何へのアプローチ？



足関節背屈制限

足関節背屈制限は、臨床で多く経験します

背屈制限は、多くのADL動作を阻害する

1. 歩行 (Tsw. & Mst. ~ Tst.)
2. 階段昇降
3. しゃがみ・立ち座り など



日常生活の重要な動作は、足関節の背屈が必要



可動域制限が起きる時

関節の動きの摂理に逆らった時、制限が起こる！！

- 筋が伸縮しない時
- 軟部組織の伸縮起きない時
- 運動軸がずれた時
- 重心が移動しない・脱力しない時
- 凹凸の法則に囚われ過ぎた時



まずは、ここから

+α



周りの人の背屈を観察

隣の人の足関節背屈を観察してみよう！

【観察ポイント】

1. 制限の有無
2. 動き軌道
3. 内外果の位置・動き
4. 筋・軟部組織の緊張
5. 足部のアーチ(内側縦アーチ・横アーチ)



制限がある方は、何が制限因子？



足関節背屈はどこで起きている？

足関節と言っても、数多く関節が存在する。



- 距腿関節
- 距骨下関節
- 踵立方関節
- 距舟関節
- 第1～5列
- 中足趾節関節
- 趾節間関節



足関節背屈 異常パターン

- 見かけ上、良い動きパターン
- 足関節外転が伴うパターン
- 足関節外反が伴うパターン
- 底屈制限も伴うパターン
- 足関節内反が伴うパターン

原因は
2パターン



伸びない or ズれてる

前提条件: 運動軸に対して、垂直に起きる関節運動

【伸び】

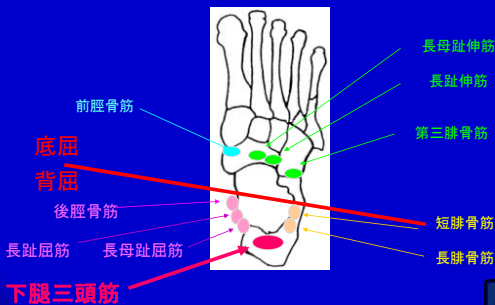
- 正常な運動軸では、正常なルートを通る
- 正常なルート上での可動域制限は、軟部組織の伸張性低下が考えられる

【ズレ】

- 運動軸がズれていると関節の運動軌跡もずれる
- 運動軸がずれる原因は、軟部組織によるもの



踵・距骨周囲筋



下腿後面筋の特徴

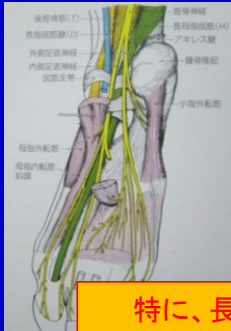


- 腓腹筋
- 内側頭は骨へ付着
- 外側頭は関節包へ付着
- ハムストリングスと連結
- 縦に付着
- 足底筋は極めて細い

リハビリテーション解剖アトラス: 医歯薬出版



運動軸をズラす筋

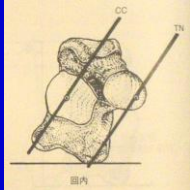
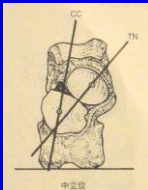
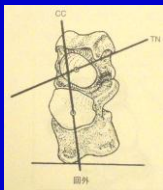


特に、長母趾屈筋！

リハビリテーション解剖アトラス: 医歯薬出版



剛と柔




【ポイント】

距骨下関節が足部の剛性・柔軟性の鍵を握っている
回内位で踵立方関節は、外反に運動軸を持つ

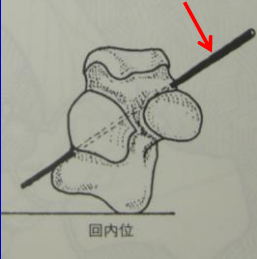
臨床足装具学: 医歯薬出版株式会社



立方骨と舟状骨との運動軸




中立位



回内位

前足部の背屈が起きる

臨床足装具学: 医歯薬出版株式会社



距骨下関節回内の理由

底足踵舟靭帯の弛緩、載距突起の形成不全、足底腱膜弛緩
などの構造破綻が起きている場合

内側縦アーチ・横アーチを構成する筋の
機能不全が起きている場合

股関節外旋・膝外反などの運動連鎖によって
結果的に回内を強制されている場合

不可逆性


↓

装具・インソール・テーピング

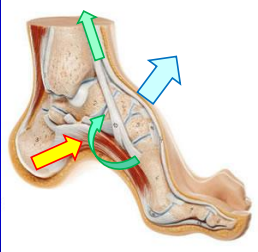
可逆性


↓


PT



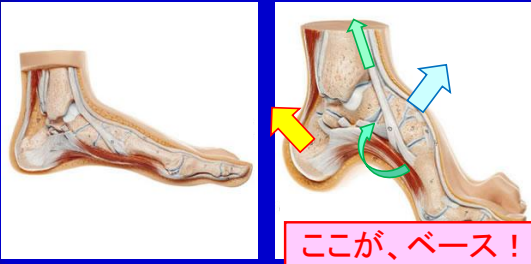
前脛骨筋の過収縮







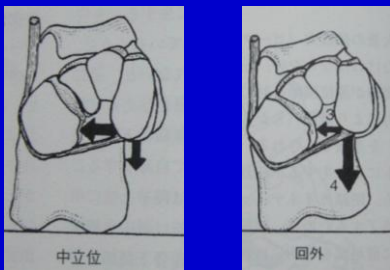
底屈制限も伴うパターン



- 底屈制限パターン者は、背屈制限末期の方が多い。
- 複雑に原因が絡み合っている。



長腓骨筋



前脛骨筋(長趾伸筋)と長腓骨筋との同時収縮

+α

- 生理学的骨性制限(肘関節など)
 - 偽関節&仮骨
 - 浮腫
 - 痛み
- } 不動に繋がる