

森はり・きゅう整骨院 2月号

健康ニュース

〒274-0812

千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間

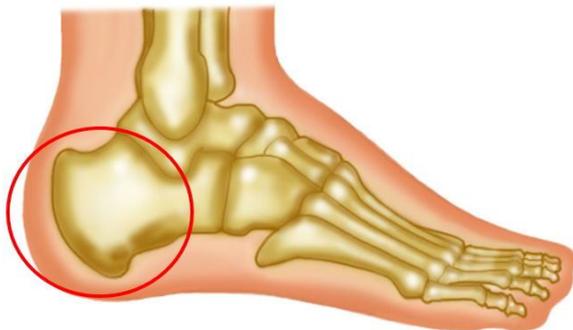
平日 Am9:00~12:00
Pm15:00~20:00
土曜日 Am9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受け付け



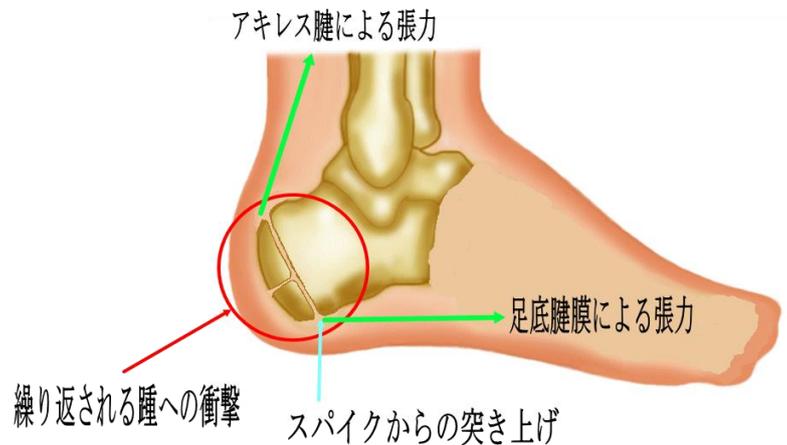
[特集] かかとの痛み！

かかとの痛みとアキレス腱の痛みは、活発な子供の成長期によくみられます。子供の骨のなかでもっとも弱いところは、「成長帯（骨端軟骨層）」です。かかとの成長帯は図のように末端部にあります。ふくらはぎのとても強い筋は、アキレス腱を介して間接的に、子供の骨の弱いところをひっぱっています。さらに歩くだけでも、アスファルトで舗装された道路に、かかとをぶつけている状態になります。

大人のかかと



子供のかかと



◎日常の動作が痛みの原因になっている場合

バランスのよい歩き方は、かかとへの負荷がおよそ7割、つま先への負荷がおよそ3割です。つま先でしっかり地面をつかんで歩くように心がけましょう。歩き方が悪いと、ほとんどの負荷がかかたに集中してしまいます。

◎運動時（野球・サッカー・バスケットボール等）の痛み

成長帯は、走る・蹴る・ジャンプなどをすることで、通常より強い力で筋肉に引っばられたり、地面からの強い衝撃によりダメージを受けます。かかたに腫れもなくとも、軽く押して痛みがある場合には、安易に考えないでください。それは使いすぎですから、少しペースダウンをしてくださいという身体からの警告です。楽しくプレーするためには、このようなサインを見逃さず、早めに治療することが大切です。

なにごととも早め早めの治療が、早く治り、ひどくならない予防策にもなるのです。