

# 今回のテーマ **かたの通信** **「足の変形」**



2018.11  
vol.7

前回、足の指の握りについて少し触れさせていただきました。それに関連して、様々な足の変形についてご紹介いたします。

最もよく知られているのが、女性に多い「**外反母趾**」や「**扁平足**」だと思います。外反母趾は、親指が内側に曲がってきってしまう変形ですが、同時に「**内反小趾**」になっている可能性が高いです。



図のように、**小指が内側に曲がってしまう変形**です。

外反母趾も内反小趾も足の中央へ変形してしまうので、足の内側や外側にかかった体重を支えることが難しくなり、バランス能力が悪くなることで、不安定な歩行から**転倒のリスクが高まります**。

次に扁平足ですが、図のBのように内側の土踏まずがなくなってしま

まっている状態です。また、Cは**凹足**と言われ、扁平足とは逆に**土踏まずが高くな**ってしまい、**ハイアーチ**とも



呼ばれます。このような足の変形は、膝の変形へと「**運動連鎖**」という現象を起こします。扁平足は**膝が内側に傾くX脚**、凹足は**膝が外に広がるO脚**になってきます。そのため、理学療法では膝の疾患でも、隣接する足・股関節などの他の影響も評価することを大切にしています。

右の図は足の指の形状により分類されたものです。日本人はエジプト型が多いようです。ご自分の足がどのような足か是非



観察してみてください。



かたの整形外科クリニック  
理学療法士 大竹