



## ■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
  - ・ 膝関節90度屈曲
- ☆CM関節を保持し底屈させるように回旋・屈曲する。  
足の腱や筋肉は強いので、手の力で負けないように。  
☆正座や横すわりで起こる障害の一つ脛骨神経。スポーツでは、サッカーで、ボールを蹴る時にも起こる。  
MPは、CM関節

【N】 拇指背屈で5秒

【C】 脱力したまま90秒

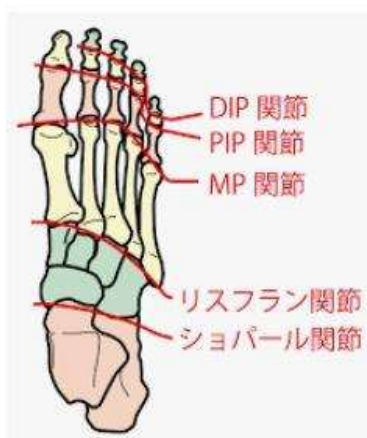
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：脛骨神経 (L5～S1)

主訴：歩くと土踏まずが痛い。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
  - ・ MP関節を背屈（伸展）させると楽な感じがする。
- ☆内側か外側に捻じれがある場合は、押している手で微調整をする。
- MPは、MP関節の内側部・外側部に圧痛がみられる。

【N】 足趾を底屈するように5秒

【C】 脱力したまま90秒

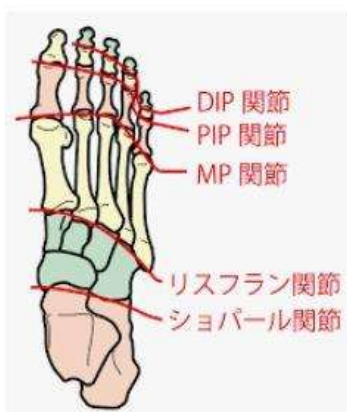
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：足の指先が痺れる。歩くと痛みが出る。  
ふくらはぎがパンパンに腫れる。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ MP関節を押圧して足趾を底屈させる。

☆MPには、捻じれもあるので内外の微調整をする。

☆足関節に伸展障害（背屈）があると足首に痛みが出るのでその時は、足関節を先に治療する。

☆狭い靴や小さい靴などの影響も考慮する。

MPは、MP関節（底側）

【N】 拇指背屈で5秒

【C】 脱力したまま90秒

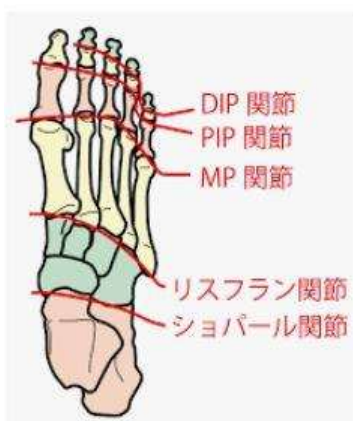
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：底屈の障害は、うつ伏せ寝や、正座、横すわり、靴等色々考慮して対応する。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 足関節をやや内返し（内反）、背屈を強めにする。

☆底屈障害があると、痛みを伴うので、痛みが出ないよう軽い症状の方から治療する。

MPは、足関節の付け根角にとる。

【N】 底屈するように5秒

【C】 脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：歩行時に足首に痛みや腫脹もありうるので確認する。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 足関節を強く内返し（内反）、背屈も強めにする。

☆底屈障害があると、痛みを伴うので、痛みが出ないよう軽い症状の方から治療する。

MPは、足関節の付け根内側部

【N】 底屈するように5秒

【C】 脱力したまま90秒

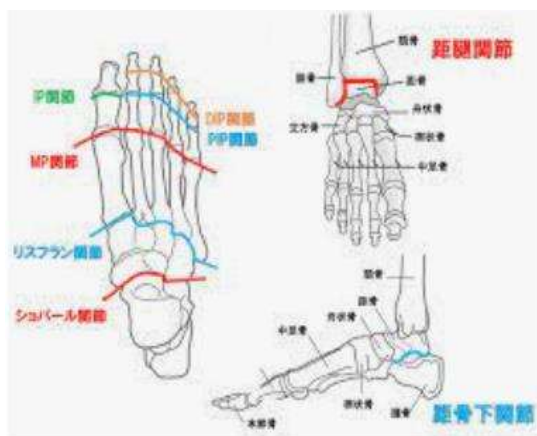
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：歩行時に足首に痛みや腫脹もありうるので確認する。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・伏臥位
- ・足関節を外反・背屈

☆足のMP関節を保持し強めに背屈する。

MPは、踵立関節

【N】背屈するように5秒

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

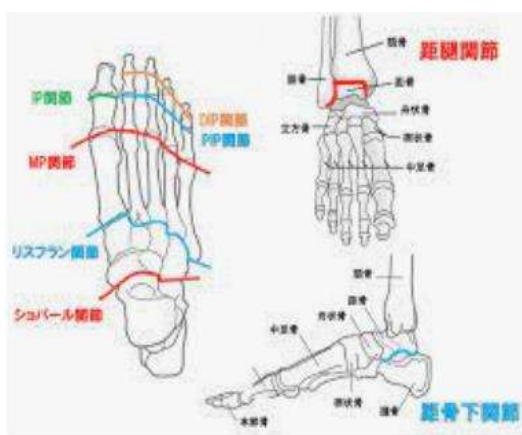
起始：

停止：

神経支配：

主訴：足首の外側に痛みや違和感が出る。

外踝に腫脹が見られることもある。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 足関節を外返し（外反）、背屈を微調整

☆踵腓靭帯・後距腓靭帯は、近い所にあるので背屈の微調整で治療する。

MPは、外踝の下側の取る。

【N】 底屈で5秒

【C】 脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：歩行時や正座の時などに足首に痛み。

外踝周辺に腫脹も見られる。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 足関節内返し
- ・ 背屈するが微調整する。

☆足関節の背屈の調整が難しいが少しずつ角度を変えていく。

患者さんは、前距腓靭帯に腫脹や痛みを感じているが、それは反射痛である。

MPは、前脛距靭帯

【N】底屈するように5秒

【C】脱力したまま90秒

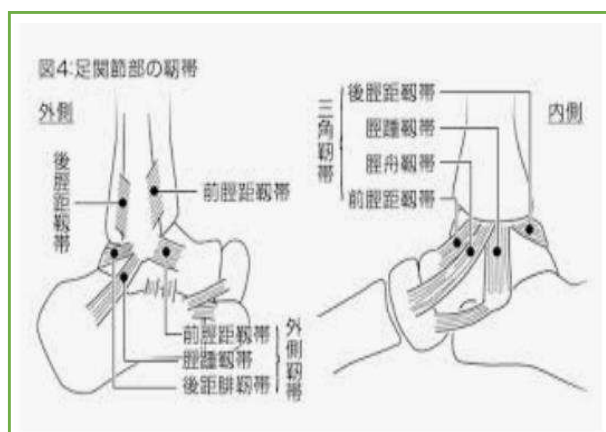
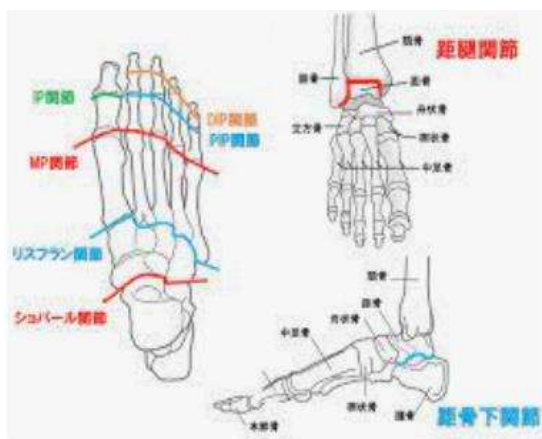
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：歩行時の足関節の痛みと内踝の前面に腫脹が見られる。



メモ





### ■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 足底を強く底屈させる。
- ・ 踵を保持し術者の大腿部の方に強く押す。

☆足底腱膜炎は、階段の上り下りが続いたりトラックの荷台から飛び降りたりすると起こる。足背を大腿部に載せ踵を押し付けるようにする。

MPは、ショパール、リスフラン関節部

【N】背屈するように5秒

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：

主訴：歩行時に足底に痛み。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 足関節内返し（内反）
- ・ 踵を保持して施術がベスト

☆三角靱帯（4本）なので、どの靱帯が負傷したのか、MPをしっかりすると治療しやすい。

MPは、内踝のすぐ下だが、とりあえず触診して特定する。

【N】背屈するように5秒  
外傷直後は、疼痛があるのでNG

【C】脱力したまま90秒

< 起始停止 >

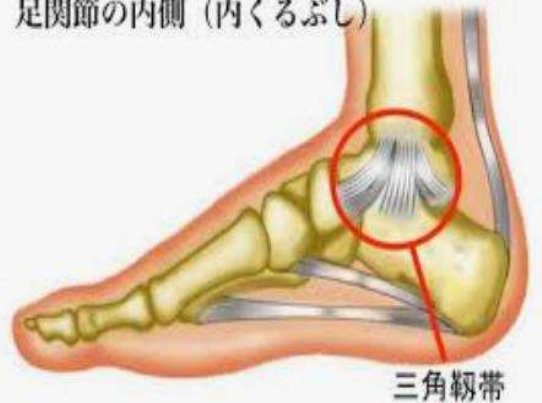
起始：

停止：

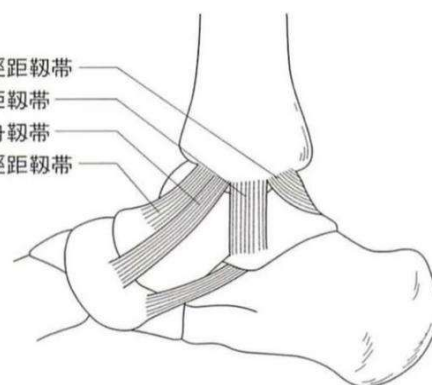
神経支配：

主訴：歩行時は、内踝に痛みが出たり、腫脹が見受けられる。

足関節の内側（内くるぶし）



三角靱帯



メモ



### ■ 治療法 ■

・伏臥位  
 ・自分の大腿部に足の甲を載せ  
 踵をMP方向に押し付ける。  
 ☆階段を降りるときに、踏み外して  
 ドンドンと踵を打って負傷。  
 トラックの荷台から飛び降りたり、  
 運転席から飛び降りる癖がある。  
 MPは、内、外側上顆の付着部に痛  
 みがある。

【N】踵を伸ばすように5秒

【C】脱力したまま90秒

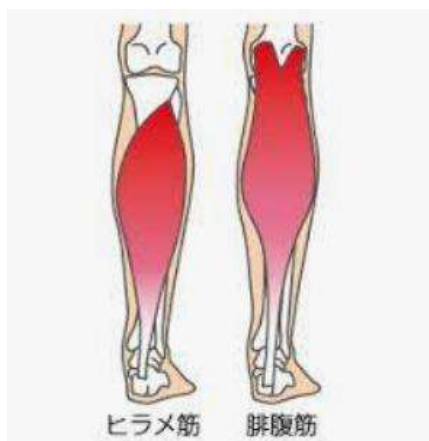
< 起始停止 >

起始：大腿骨の内、外側上顆

停止：踵骨隆起

神経支配：脛骨神経（L5）

主訴：歩行時につまづく、スリッパが脱げる。



メモ



## ■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 膝関節屈曲
- ・ 足関節底屈、内返し

☆足関節の底屈や内反の微調整がカギです。股関節の外転や内転も工夫して下さい。

MPは、内側頭

【N】 背屈で5秒

【C】 脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：大腿骨の内、外側上顆

停止：踵骨隆起

神経支配：脛骨神経（L5）

主訴：歩行時に、腓腹筋内側頭付近に痛み。

睡眠時にも痛み。



メモ