

まっくり院長通信

きめの細かい検査と診断には
自由診療ならではの骨ドック

今週の花・言・葉

✿ ストレチア

寛容、未来

✿ ピンポンマム (グリーン)

高貴、高潔

✿ きび (トウモロコシの別名)

財宝、豊富、同意



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆足底筋膜炎にはステロイド注射よりモビライゼーションとストレッチが効く！

— ランダム化比較試験により検証 — Foot & ankle international

■足底筋膜炎は、歩き過ぎ、走り過ぎといった足への疲労が積み重なって起きます。治療法は、主にステロイド注射（痛み止めの注射）、痛み止めの外用剤、リハビリがあります。リハビリでは、足のストレッチや関節を動かす（モビライゼーション）といった内容が行われます。

今回の研究では、足底筋膜炎の患者 43 人をモビライゼーションとストレッチを受ける群とステロイド注射を受ける群にランダムに分け、その効果を検証しました。

◆モビライゼーションとストレッチで長期的に痛みが軽減

3、6、12 週の追跡時点で、両群とも、痛みの軽減と機能的な結果に有意な改善が認められました。しかし、12 週間、1 年の追跡時点では、モビライゼーションとストレッチ群のみで有意な改善がありました。つまり、モビライゼーションとストレッチを行うと、足底筋膜炎の痛みは 1 年後まで改善するという結果でした。

★院長よりメッセージ

足底筋膜炎になると、足を接地するだけでも強い痛みが走ったり、日常生活を送る上で非常に困ることがあります。湿布や痛み止めの使用だけではなく、リハビリ治療が大切な要素になりますね（^^