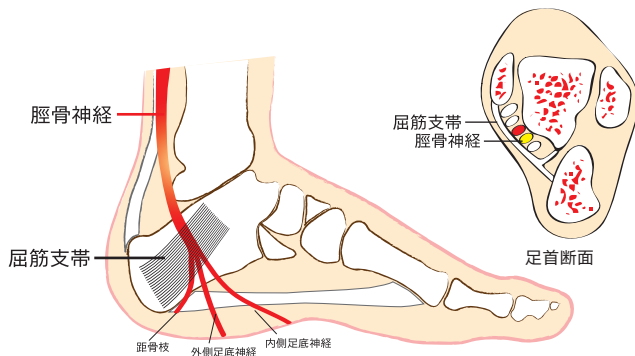


足根管とは、かかとの内側にある神経が通るためのトンネルのことを言います。足根管症候群とは、そのトンネルを通る神経が、**何らかの原因によって圧迫を受け、足の裏にしびれや、痛みを生じさせる**ことを指します。



足根管症候群が起きる原因

脛骨神経を圧迫するあらゆる原因で発症します。以下はその例です。

- ▼ 扁平足によりかかとの倒れ、神経を圧迫する
- ▼ 静脈瘤、ガングリオンのう胞、腱の腫脹、骨棘などが空間を占めて神経を圧迫する
- ▼ 足首のねんざなどの外傷による炎症と腫脹で神経を圧迫する
- ▼ 肥満も神経を圧迫しやすい
- ▼ 糖尿病やリウマチ、関節炎などが腫脹の原因となって、神経を圧迫する

自宅でのケア

- ★ 症状が強いつきは安静を保ち、過度な歩行を控えます。
- ★ 足根管部を圧迫するような履き物の使用を控えます。
- ★ 消炎鎮痛剤を服用して、痛みと炎症を軽減します。
- ★ 神経障害に対するお薬を服用して、症状をやわらげます。

予防方法

- ★ 肥満による足への負担が増えないよう、体重のコントロールに気をつけましょう。
- ★ かかとのすり減った靴やクッション性の低い靴の使用は避けましょう。
- ★ 足根管の部分を押迫しないような靴を選びましょう。

治療方法

初期の場合は痛みがある部分へのステロイド注射や、扁平足を改善するためにインソールを使用します。足首を固定するためにウォーキングブーツを使用することもあります。また、足根管内に神経を圧迫する病変が明らかにある場合には、手術を行います。



難治性の場合に使用する
ウォーキングブーツ