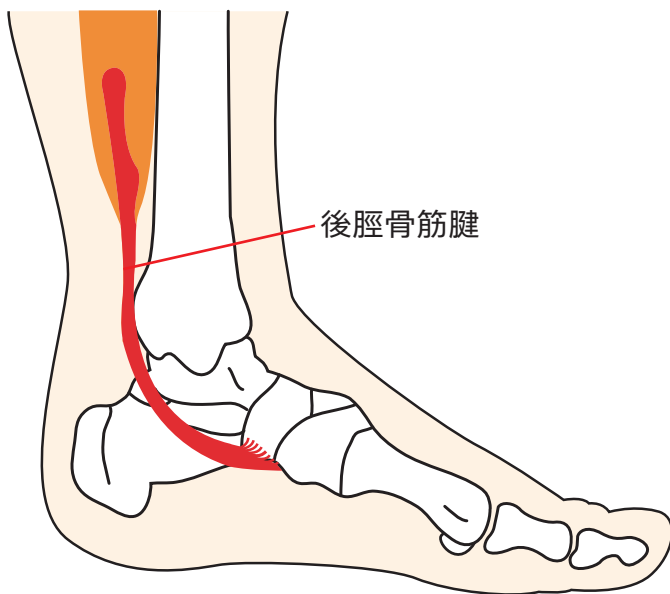


後脛骨筋腱は足のアーチを支える主要構造のひとつで、歩行時の足の機能を助けます。後脛骨筋腱機能不全 (PTTD) は、腱の変性によってアーチを支えることができなくなり、扁平足の原因となります。

PTTD は大人になってから発症する扁平足の代表的なものです。進行性で、早期に治療をすることが大切です。



## 後脛骨筋腱機能不全が起こる原因

PTTD の原因は後脛骨筋腱の使いすぎであることが多く、加齢や長時間の立ち仕事、ランニング、歩行、急激な体重の増加、スポーツによる使いすぎ、周辺の外傷や手術などが原因になります。

## 主な症状

PTTD の症状には、内くるぶし周辺の痛みや腫れ、足の扁平化などがあります。

痛みは歩行やつま先立ちをすることで、さらに悪化します。PTTD がもっと進行すると、より扁平となり、痛みは足の外側や足の裏にも現れるようになります。

## 非外科的治療

PTTD は進行性のため、早期治療が大切です。早期に治せば外科手術の必要性が無くなり、状態の進行を止めることもできます。

PTTD を早期に治療しなかった場合は、扁平足が重篤になり、変形が不可逆的となります。PTTD の多くは非外科的治療から始めることができ、それには以下のようなものがあります。

### ▼インソールや装具

足関節サポーターやオーダーメイドのインソールを用いてアーチをサポートすることが大切です。

### ▼固定

ギプスや固定ブーツなどで足を固定して腱を治癒させます。また、しばらくの間は完全に荷重を避けることが必要な場合もあります。

### ▼理学療法

運動療法で筋肉を強化し、予防します。

### ▼投薬

非ステロイド抗炎症薬の服用や、外用剤を使用します。

### ▼靴の調整

足に合った靴を着用して足を保護します。

## 外科手術が必要な時

PTTD が重度に進行したり、通常の治療で改善しない場合は、外科手術が必要なこともあります。

