

みんなの健康ラジオ

『インソール（足底板）療法②』

（2022年11月3日放送）

横浜スポーツ医会

裕香整形外科

矢嶋 裕香

インソール療法作成までの流れ①

医師による診察・診断

足の状態（扁平足・外反母趾・胼胝など）

靴の状態（靴のすり減り・サイズ適合など）

日常生活動作、膝・股関節・腰の痛みや変形などの有無

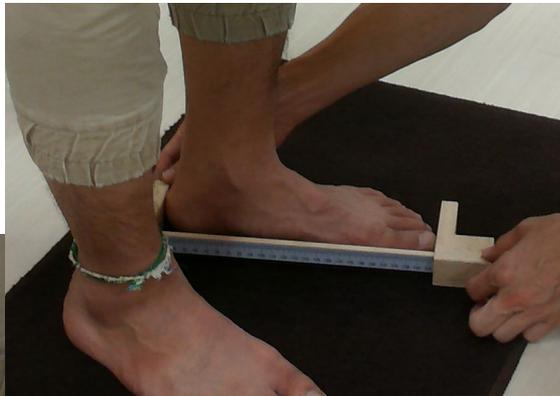
レントゲン等のチェック



インソール作成の流れ②

歩き方や立ち方を確認、足部の型取り

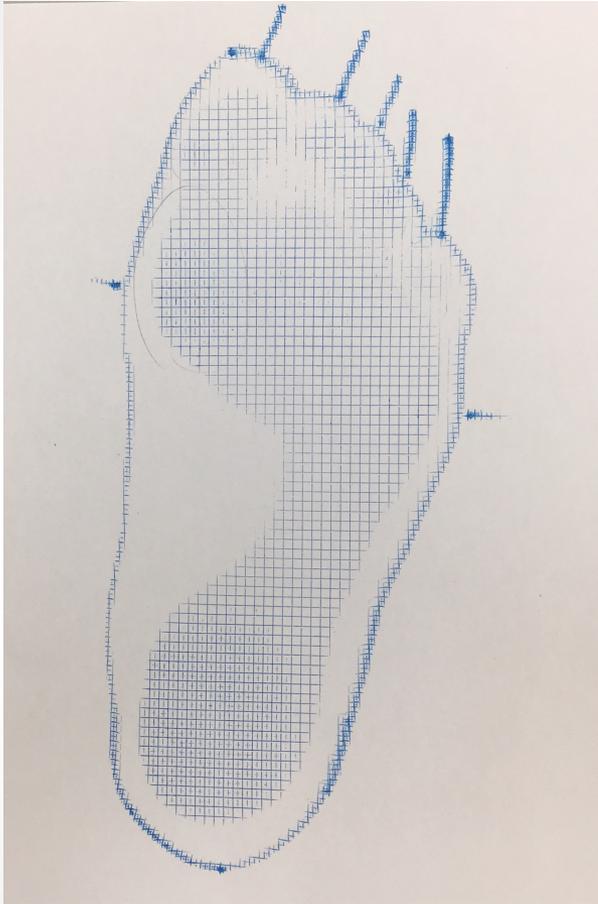
足の計測は荷重と非荷重の状態の両方で行う



←フットプリントで
荷重のかかり具合をみる



フットプリント



健全な足底
色が均一で5本の指も見えます



踵と親指側の色が濃く写っていて
圧が不均一です
中指から小指の写りが悪いです

インソール作成の流れ③

インソール裏に取り付けるパットを削ったり、肉付けする作業を行う

インソールを装着して
実際の歩行で
正しい姿勢が
保持されているか確認



こんな症状があればインソール療法を

- お子さんの歩き方が気になる
- 足の形が変形してきた
- 足の裏や横にタコや魚の目ができる
- 歩き方が不安定
- ランニングを始めたけど足が痛くなる