

# かかとの骨と歩行の関係

今回は、踵（かかと）の骨と歩行の関係性について説明させていただきたいと思います。

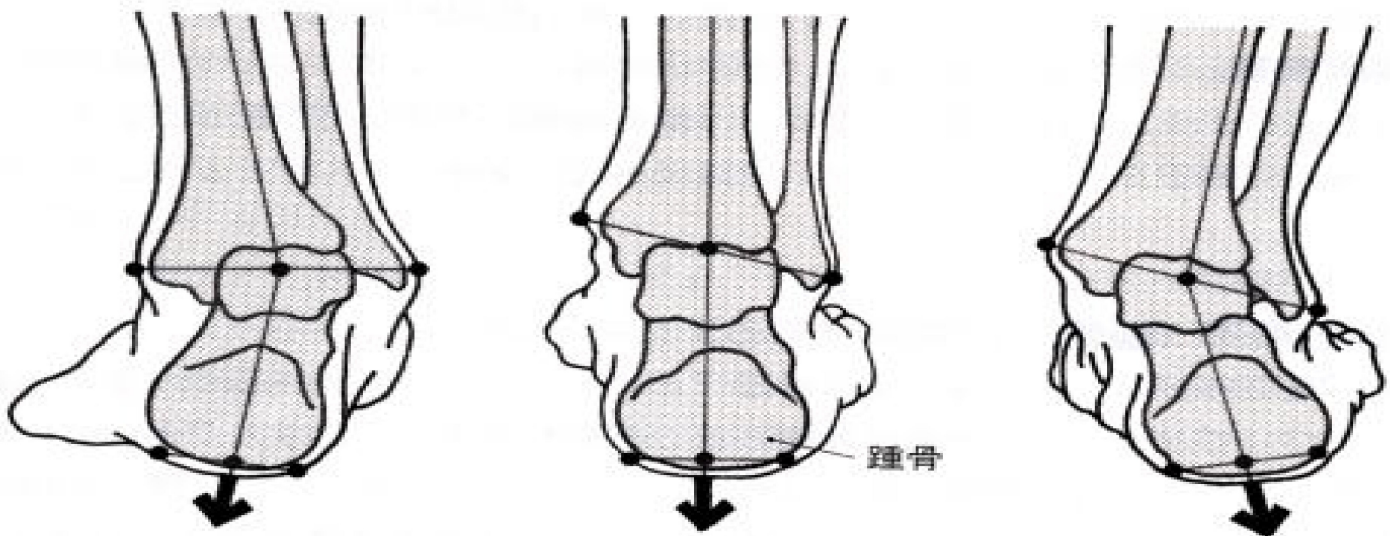
足は小さい骨が集合してできています。片足だけで26個の骨で構成されているのです。その中でも踵の骨に着目していきたいと思います。踵の骨の位置によって足というのは柔らかくも硬くもなります。歩行中、足が地面に接地すると踵の骨は内側に倒れます。これを回内運動といいます。回内運動をすると足は柔らかくなり柔軟性が高い状態となります。柔らかいので足が地面に接地したときの衝撃を吸収してくれます。次に足で地面を蹴り出すときには踵の骨は外側に倒れます。これを回外運動といいます。回外運動をすると足は硬くなり剛性が高い状態となります。硬くなった状態の足のおかげで地面をしっかりと蹴ることができるのです。

踵の骨が倒れた例（右足後方から見た図）

踵骨回外

中間位

踵骨回内



歩いている最中には足が柔らかくなったり硬くなったりと歩行中の時期によって切り替わっています。この切り替わりが上手く行われないと歩くスピードが遅くなったり無駄な力が必要になったりして疲れや痛みを引き起こす原因となることがあります。よく女性の方で外反母趾になることがあります。これも踵の骨が過剰に回内運動してしまうことで生じるといわれています。このような場合、踵の骨が柔らかくなっていますので衝撃吸収は得意ですが、地面を蹴ることは苦手なので足の裏をペタペタさせた歩き方となります。そして、地面を蹴れないことで足も上がりづらくなります。理想的な歩き方では足を地面に接地したときに柔らかく地面を蹴るときには硬くなる必要があるのです。

歩行中に足が柔らかくなったり硬くなったり上手く切り替わることができない理由は人それぞれ違います。そのため、最近歩くのが遅くなってきたな. . . 外反母趾になりたくないな. . . などの悩みがある方は是非一度リハビリを受けてみてください。運動や足底板療法などで歩行を改善してみましょう。

暖かくなってきてお花見の時期になってきました。この機会に颯爽とお花見に出掛けてみませんか？

