

| 題名  | アキレス腱炎と<br>アキレス腱周囲炎 | 項目 |  |
|---|---------------------|----|--|
| <p><u>アキレス腱について</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ アキレス腱は、腓骨の周りを薄い膜でおおわれており、これを専門的に“ハロアチン”といいます。</li> <li>◦ アキレス腱炎… 腱自体の炎症</li> <li>◦ アキレス腱周囲炎… ハロアチンの炎症</li> </ul> |                     |    |  |
| <p><u>原因</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 慢性型… 使いすぎ、年齢 etc</li> <li>② 急性型… 急激に強いけんいん力がかかり etc</li> </ol>  |                     |    |  |
| <p><u>症状</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 踵に痛み・腫れ</li> <li>◦ 足首を反らすと痛い</li> <li>◦ 爪先立ちが痛い</li> </ul>  |                     |    |  |
| <p><u>治療法</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 休養</li> <li>◦ 温熱療法</li> <li>◦ 消炎鎮痛剤</li> </ul>   |                     |    |  |