

障害名 長短腓骨筋炎

① 症状

- 足の外くるぶしの少し後ろや下が痛む。
- 進行すると歩行障害を起す。
- O脚の方に多い。

② 原因

- 長短腓骨筋が筋肉疲労を起すことで、炎症になり痛む。

③ 治療法

- 筋肉をゆるめる
- 重症の時 ~ テーピング固定 (足関節を動かさないように)

④ 予防法

⑤ 追記