

障害名 後脛骨筋炎

① 症状

- 足の内くるぶしの少し後ろや下が痛む。
- X脚や扁平足の方に多い。

② 原因

- 後脛骨筋の筋肉疲労

③ 治療法

- 筋肉をゆるめる
- テーピング固定

④ 予防法

- X脚に有効な内側に高さのある足座板を靴の中に入れて敷きます。

⑤ 追記