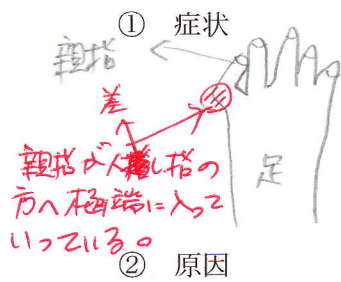


障害名

外反母趾



痛みあり。

② 原因

○ 先の細いハイヒールなどを履くことで、足の親指の関節が亜脱臼し、親指の付け根が赤っぽり痛めます。

③ 治療法

- 親指と人差し指の間にはガーゼを入れて固定。
- 親指を指回りする
- 足の指先でタオルをたどりよせる運動 など

④ 予防法

- 先の細いハイヒールをはかないこと。

⑤ 追記