障害名 扁平足（へんぺいそく）による痛み

① 症状

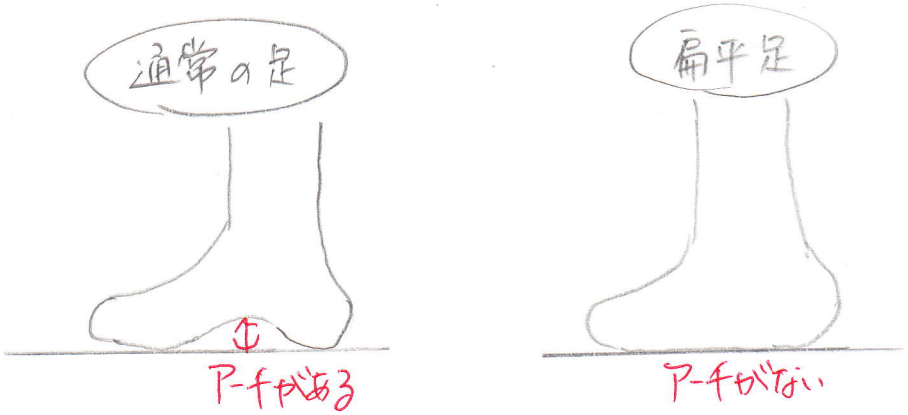
- 足の底、足の内くるぶしの後ろや下が痛む。
- X脚の人がなりやすい。

② 原因

- 足の筋肉や靭帯が弱いと、扁平足になるケースがある。
- 扁平足は、衝撃をうまく吸収できなくなるために、脚や体全体に障害が生じることがある。

③ 治療法

- くつに足底板を入れて、アーチを作ることで正常な状態に戻していく。
- 足裏の筋肉をゆるめる。

④ 予防法

⑤ 追記