

フットロック

あなたの足は大丈夫？(>_<)



☆当院では「**フットロック**」という**足裏のバランス**を見ることが出来る機械を導入しました☆

足裏の形を画像としてデータ化し、それをパソコンのソフトで見ることで…

- ・重心のスレがわかる
 - ・足のつき方の癖がわかる
 - ・外反母趾や扁平足の度合いがわかる(指の角度を測り、足の傾斜などを見て判断)
- このようなことが出来ます。



足裏のバランスを整えることで…

- ・腰・膝・首などの痛み
 - ・O脚や足のむくみ、冷え性、自律神経失調状態
 - ・不定愁訴
- などの悩みが改善される可能性があります!(*^_^*)

足裏のバランスが悪くなるといたるところに影響が!?

現代人は歩き始めたころから、平らなところばかりを歩いているため足裏への刺激が少なく、踏ん張る力が退化してきているようです。

そのため、「**外反母趾**」や「**浮き指**」の原因となってしまっています。

さらに足裏のバランスが崩れると、「**かかとへの衝撃**」と「**必要以上のねじれ**」が生じて、負担やストレスが加わり続けることで…

膝や腰などいたるところに影響が出てきてしまいます(>_<)



・ **外反母趾**

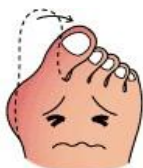
親指が小指側に曲がって変形している状態のことをいいます。

・ **浮き指**

親指が90度以上反ってしまうことをいいます。



正常な親指

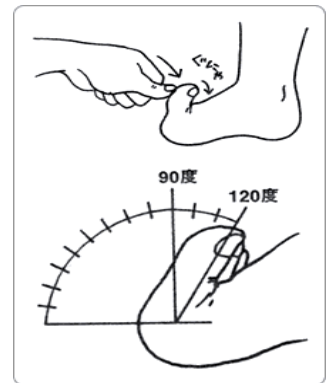


外反母趾

このような足の予防には、「**退化した足裏の筋肉のトレーニング**」や

「**しっかりとした歩き方**」をマスターすることが大切です!

また、足以外でも「**首**」、「**腰**」、「**膝**」などに痛みがあると足裏のバランスが関係している可能性があります。



当院では、足の痛みのある方はもちろん足裏からくる全身のバランスを整える為このデータを元に、患者様それぞれに合わせた**トレーニングカリキュラム**や**インソール(靴の中敷き)**を提案させて頂きます。

- ☆ **足のことで悩まないで元気でいたい!!**
- ☆ **遠くに出掛けて、楽しみたい!!**
- ☆ **姿勢をピシッとして、自信を持ちたい!!**

☆ **スポーツのパフォーマンスを上げて試合で活躍したい！！**