

数回にわたって整形外科疾患の話題をお届けします

リウマチセンターだより

整形外科シリーズ 01. ～足趾の変形について～



ここ痛くないですか？

- ① 母趾の内側
- ② 第2・3趾の表側
- ③ 足裏の跖底（たこ）

「開帳足（かいちょうそく）」「扁平三角状変形（へんぺいさんかくじょうへんけい）」によって、**痛み**を感じたり、**歩行が不安定**になるなど、ときに生活に不自由が生じます。最も重要なことは、薬などによってリウマチをコントロールすることですが、自分でもできる以下のような対策も知り、是非実践しましょう！

足の清潔



赤みや痛みがある部位や足趾間は、ケアをしないと、**白癬（水虫）**や**褥瘡（床ずれ）**が生じやすく、一度発生すると治るのに時間がかかります。シャワーなど流水を使用し、普段から足を清潔に保ちましょう！

靴の選択



痛みは足が靴や床にあたり生じます。幅（トボックス）にゆとりがあり、かつサイズは大きすぎない、スニーカーやシューズタイプの靴がよいでしょう。パンプスやヒール、サンダルはあまりオススメできません。変形が強いと靴を探すのが難しくなりますが、変形した方の靴だけを扱う専門店も（栃木にも）ありますので、あきらめず！

装具の利用



比較的軽い方は、既製の装具でもうまく利用すると、**進行防止**が期待できます。変形が強い方は矯正することはできませんが、オーダーメイドの足底板や足趾間装具を作成し、**痛みの軽減**などをはかりましょう！

趾の運動



タオルギャザー運動



Homans(ホームマン)体操

変形防止や歩行安定、痛み軽減に**運動**は非常に重要です。タオルを趾で引きよせたり、母趾間にゴムを挟んでひきあう運動を、1日5分程度、毎日継続しましょう！