

## 1. 足関節（内反）ねんざ

### ①-a 足首の動く範囲を広げる



- ・膝の向きと足の向きを合わせ、真っ直ぐ曲げます。
- ・真っ直ぐ曲げると、土踏まずがつぶれません（図右）。
- ・カカトが上がらないように曲げていきます。
- ・痛くない範囲で、少しずつ体重をかけるようにしてください。
- ・痛みが出る手前で止め、5秒間静止し、これを10回繰り返します。
- ・大きく動かそうとするよりも、方向を正確にコントロールしてください。

### ①-b 悪い例



- ・方向がいい加減になると、膝が中の方を向いて、足関節がねじれながら曲がっていきます。
- ・足も内側にねじれ、土踏まずがつぶれます。
- ・ケガで足首の動きが悪くなると、ねじれを利用して膝を前に出すようになるので、膝を中に入れる癖がついてしまいます。
- ・おしりが外に出ると、図のように膝が内側を向くことになるので、外に出ないようにします。

### ② 足の指でグーパー



- ・最初のうちは小指がほとんど動かないかもしれませんが、根気よく続けて、しっかり開けるようにします。
- ・指をしっかり使えと、足が安定するようになります。
- ・指を動かす筋肉の腱は足関節の後を通っているので、これが硬くなると足関節の動きも悪くなります。グーパーは足関節の動きもよくしてくれます。