

5, 骨盤と足の関係

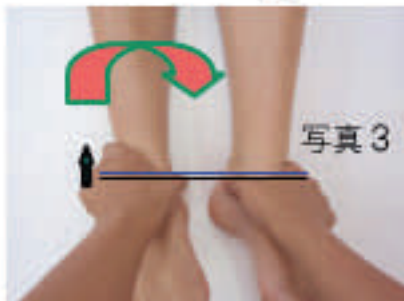
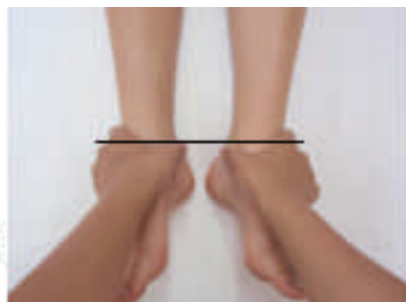
「この間カラダみてもらったら右足が長いよって言われた」・・・こんな話を来院された方からよく耳にします。かなざわ整骨院では内くるぶし(内果)の位置で足の長短を診ていますが、ほとんどの場合長短の差(脚長差)があったとしても実際の足(脚)の骨の長さが変わっているわけではありません。(但し骨折や何かしらの病気が影響している場合は、本当に変化しているときがありますので要注意)では何が影響してその差が生まれているのでしょうか。

答えは股関節と骨盤にあります。

①股関節の影響(一番大きな長短を作るポイントです)
足が内に向くか外に向くかで大きく長さに変化が生まれます。
以下の方法で簡単に試すことができます。

(実験法)二人一組でするのが解り易いです。(写真①)のように寝ている人の足の方から相手の内くるぶしを見ま

す。そして寝ている相手にどちらかの足を内に捻ってもらいます。(つま先を内に向ける感じ)この時は内に捻った方が短くなります。(写真②)
次に外側に捻ってもらって下さい。(つま先を外に向ける)外側に捻った方が長くなります。(写真③)



右足を外側に捻ると内くるぶしの位置が下に来る。(長くなる)

右足を内側に捻ると内くるぶしの位置が上に来る。(短くなる)

②骨盤の歪みが影響

骨盤の歪み方(健康通信VOL.3及びVOL.4に取り上げました。バックナンバーはホームページでダウンロードして下さい。)によって長くなったり短くなったりします。一番多い「捻れ」のパターンでは脚長差はほとんど生まれません。

上記2つの要素が同時に影響し合うので、足の長さだけを見て「〇〇がおかしいですね」となかなか決められないのが実際です。

大切なことはどちらが長いのか短いのかということではなく体には何かしらの「アンバランスな状態」が生まれているという所です。

次回は足が「開いている」「閉じている」についてお話しします。

かなざわ整骨院インフォメーション

ホームページの「健康通信配信申し込み(無料)」から登録していただければ、毎回最新号発行時にメールにて配信致します。(バックナンバーもご覧いただけます)

ホームページは「かなざわ整骨院」で検索できます。

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00-12:00	○	○	休診	○	○	13:00まで
午後16:00-20:30	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日は休診日です。

お問い合わせ

通話料無料 0800-123-0222 電話・FAX 06-4809-3933

待ち時間が気にならない予約優先制を導入しています。ご予約は受付まで。