



# 足アーチの崩れによって引き起こされる さまざまな「体」の不調

## ① 腰痛

「浮き指」、つまり指アーチが崩れていると重心が後ろ（かかと側）に来てしまうので、転ばないようにと上半身は前傾になりがちになります。上半身の重みが腰にピンポイントでかかってしまうので、腰痛を引き起こします。

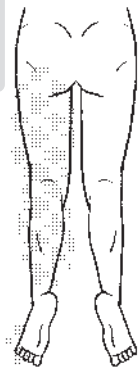


上半身の重みが腰にかかる！

## ② 坐骨神経痛

主に前横アーチが崩れると、足の小指に力

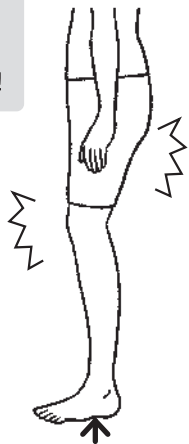
が入らなくなります。足の小指の爪が外を向いてしまっている人はこの状態でしょう。こうなると、本来小指の腹で支えるべき重みを、小指の付け根で支えることになってしまい、足の外側に無理な力がかかります。結果として、臀部に強張りが生まれ、坐骨神経痛などのトラブルにつながります。



足の外側に無理な力がかかり、臀部に強張りが！

## ③ 膝の痛み・股関節痛

足のアーチには衝撃を吸収する「緩衝」の役割があることはすでに述べました。縦アーチや横アーチが崩れ、土踏まずがなくなる扁平足になると、着地時の衝撃がダイレクトに膝や股関節にきます。これが続くと慢性の膝や股関節の痛みにつながります。



着地時の衝撃が膝や股関節に！

