

「外反母趾」

No.12

我慢してませんか？

外反母趾とは、足の親指の付け根の関節が変形し、人差し指に向かって「く」の字に曲がっている状態を言います。ひどくなると親指の付け根の痛みや、皮膚が赤くなるなどの症状が出てしまうことも、..



外反母趾を悪化させないよう下記の項目に注意してみましょう！

- ・**ハイヒール**や**幅の狭い靴**を控える。
→履くときは足が前に滑らず、つま先にゆとりがある靴を選びましょう。
- ・**扁平足**の改善
→足の指の筋肉を鍛えたり、インソールを使用することも効果的です。



外反母趾でお困りの方
ぜひご相談ください！



	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲：9:00~13:00						

 **のかおい整形外科**

茨城県筑西市 関本下 1922-1

☎ 0296-21-5880

詳しくは

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。
ホームページもあります!!