

# 足底板作製のご紹介



内科 坂本病院

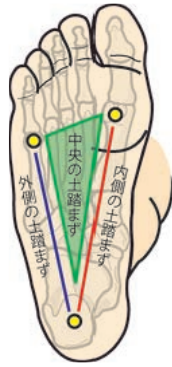
TEL : 03-3691-2500

E-mail : rihabiri2@isuzukai.com

## 足底板とは？

足底板とは靴の中に入れる中敷のことです。人間の足には3つの土踏まず（アーチ）があり、それぞれが働くことで立ったり、歩いたりした際の足にかかる体重を支えています。骨の変形や筋力の低下などによりこれらの土踏まずが正常に働かなくなると、様々な不具合（痛み、歩きづらさ、変形、悪い姿勢）が生じてきます。また足だけでなく膝や腰にも悪影響を与えることになります。

症状に合わせて中敷を作製することにより、効率よく体重がかけられるようになり、上記の不具合を軽減することが期待されます。



## 当院で作製する足底板の特長は？

当院で作製している足底板には以下の特長があります。

- ① 足の形に合わせるのではなく、**歩き方に合わせて作製**する。
- ② 全体的に**薄い**（足の形に合わせる足底板の約1/3の厚み）。
- ③ 歩いているだけで**正しい歩き方に誘導**してくれる。
- ④ **ほとんどの履物に作製**できる。  
（運動靴、一般の靴はもちろん、パンプス、ハイヒール、足袋など）
- ⑤ **入れ替え**ができる。  
（同じ形とサイズの靴であれば入れ替えて使うことができます。ただし運動靴タイプとパンプス・革靴との併用はできません。）
- ⑥ **耐久性が高い**（数年使用できます）。

## どのような人に効果があるの？

基本的には歩くことのできる方全てに効果がありますが、歩くことに不自由を感じている方に、より大きな効果があります。

具体的な例として以下のような方にお勧めです。

- **膝関節・股関節・足首の変形**で歩くとき痛む方  
（変形性膝関節症、靭帯損傷、半月板損傷、関節炎、リウマチなど）
- **左右の足の長さが異なる方**  
（変形性股関節症、大腿骨頸部骨折など）
- **腰痛症・腰部脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア**などにより、歩くと腰が痛んだり、重くなってくる方
- **外反母趾・偏平足**など体重をかけると足が痛む方
- **脳血管障害**により足が出しづらい方（装具を必要としない方）
- 歩いているとふくらはぎや太もも・足の筋肉がつっぱってくる方
- スポーツ障害 など

スポーツをされている方は、

- 靭帯損傷・筋損傷・半月板損傷などにより、特定のスポーツ動作で痛みが生じる方
- アライメントの崩れからパフォーマンスが落ちている方  
（サーブ、投球、バッティング、ゴルフスウィング、フットワークなど）  
などにお勧めです。

## 足底板の価格は？

- 1足目：**9,800円**（税込） ● 2足目以降：**7,800円**（税込）  
※左右1セットでの価格です（片側だけ問題があっても必ず両側作製します）
- 調整代：**1回 1,000円**（税込）  
※定期的（1～3ヶ月に一度）に調整することで良い歩き方へと誘導します

## どのように作製するの？

①

痛みが出る動作・姿勢、足裏の形や歩き方を見て、痛みや歩きづら原因を調べます。



②

テーピングとパッドを用いて歩きやすくなる状態（痛みが軽くなる状態）を細かく調べます。



ここまでで症状（痛み、動きづらさなど）の改善が確認でき、足底板が完成すると靴を履いているだけで同じように歩くことができます（実際にはこの時点よりも完成時の方がより良い効果が得られます）。

①②までを無料体験することもできます（効果を確認し、足底板の必要性を実感できたら作製をご検討下さい）。



③

足底板を入れる靴に合せて専用のシートを切り、中敷を作ります。（表面の素材、クッション性など状態に合わせて選択します）



④

①②の結果をもとにアーチパッドに削る形を記入し、専用の機械で削ります。



⑤

削ったアーチパッドを③で作った中敷に貼り付けます。



⑥

中敷を靴に入れ、歩き方が良くなったか（痛みが軽くなったか）を確認し、必要に応じて微調整を行います。



⑦

中敷の裏面を布で張り合わせ完成です。

※①～⑦まで**1時間30分ほど**必要です。



## 完成後

定期的（1～3ヶ月に1回）に調整を行い、良い歩き方（痛みが出ない動き）になるよう進めて行きます。症状が改善し、安定した状態になったことを確認して終了となります。