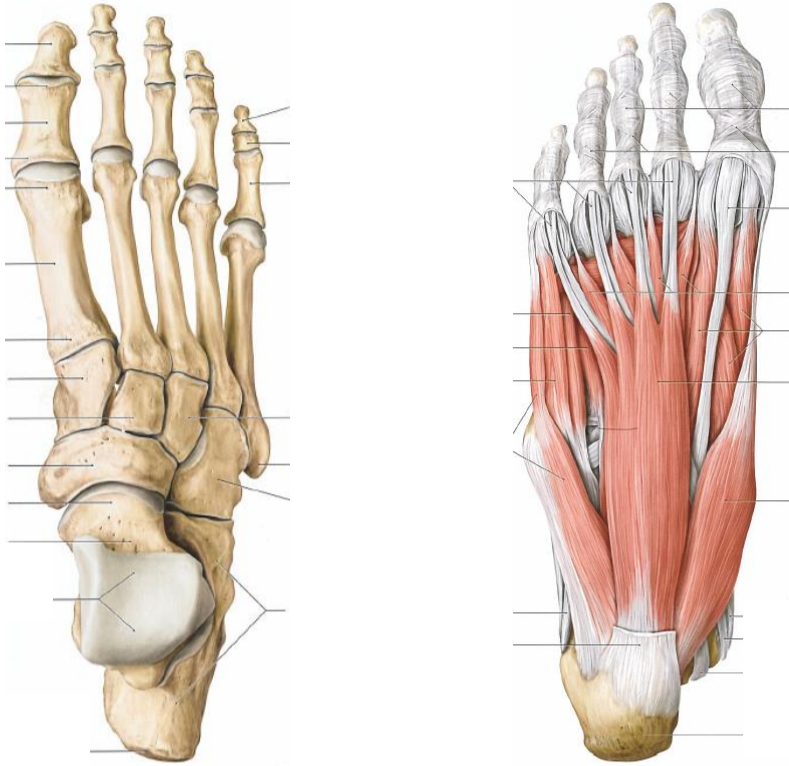


足部シリーズ part 2

足部ってどんな構造をしているの？

👉 1:足の骨と筋肉



『プロメテウス解剖学アトラス』引用

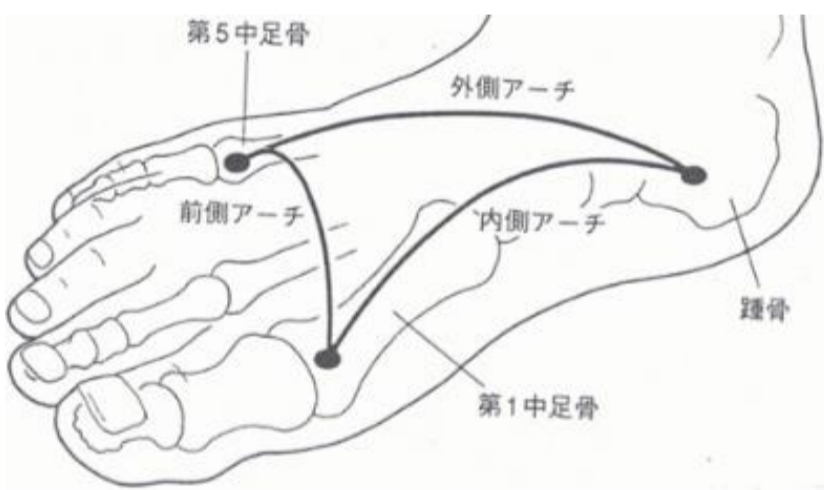
足部の骨は56個ある！

足部の骨は左右合わせて56個もあります。小さい骨がところ狭しと並び、お互いにバランスを取り合っています。

足の筋肉

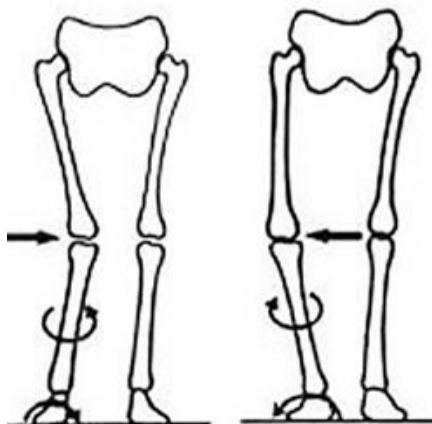
片足28個の骨を支えているのが右図の筋肉です。足首を上にとらす・下に伸ばす筋肉、足の指それぞれを曲げる・伸ばす14種類もの筋肉が集まっています。

👉 2:足の構造と役割



足のアーチ構造

足部には内側縦アーチ・外側縦アーチ・横アーチという3つのアーチ構造があります。歩行時、地面からの衝撃を吸収し、腰や膝の負担を軽減するという重要な役割があります。



『整形外科理学療法理論と技術』引用

姿勢を保つ

足は常に体重を支え、地面と接しています。足のアーチなどが崩れてしまうと姿勢にも影響がでてしまいます。姿勢を綺麗に保つには足の一つ一つの繊細な構造が重要なのです。