

【理論編1】

◎O脚の定義

大腿・膝・下腿のいずれか、または複数個所にすき間がある状態
かつ、股関節(大腿)内旋位の状態

- * 股関節(大腿)内旋を伴わないものはO脚ではない
- ・大腿・膝・下腿にすき間はあるが内旋位ではない → O脚ではない
- ・大腿・膝・下腿にすき間はないが内旋位である → かくれO脚

◎O脚の原因

- ・不良姿勢による腹筋・骨盤底筋・肛門のゆるみ
- ・内側広筋の緊張による股関節・大腿の内旋

基本的には生活習慣で、遺伝的要素は小さい

幼少期に目にする周りの大人の影響を受ける(親・兄弟・祖父母など)

母親のみO脚	女性	O脚リスク2	男性	O脚リスク1
父親のみO脚	女性	O脚リスク1	男性	O脚リスク1
両親ともにO脚	女性	O脚リスク3	男性	O脚リスク2～3

* O脚リスク1→50%前後 O脚リスク2→70～90% O脚リスク3→100%に近い

◎O脚の人の習慣・特徴

・歩き方

外側に荷重がかかる、つま先が12時の方向
まれに少し内向き、または大きく外向き(ガニ股っぽく見える)
正しい歩き方 → つま先11時5分の方向

・立ち方

つま先をそろえて立つ

稀に少し内向きで立つ場合がある

○脚じゃない人の立ち方は、つま先・膝蓋骨がやや外向きで

・荷重

○脚の人は扁平足の人以外ほぼ全員が外側荷重、かつ前荷重

○脚じゃない人はわずかに内側荷重(内:外=55:45)

重心は踵骨内前方(土踏まずの最後側)

○脚用インソールはNG

・座り方

椅子に座る際つま先が開く(膝蓋骨と足趾の向きがズれる)

床に座る場合、良いのは「あぐら」、まあまあは「正座、三角座り」、他はNG

・寝方

○脚の方は仰臥位でつま先が上を向く人が多い
(内側広筋が緊張して、内旋方向に力が入る場合が多い)

○脚じゃない人は大腿内側ではなく、臀部に緊張感がある

* 内転筋の筋トレはNG

・股の絞め方

臀部に緊張感がなく、大腿内側部が強く働き、前または内側部で締める

○脚じゃない人は、臀部に緊張感があり、大腿内側やや後方で締める

・くつ

外側荷重なので、外側が減る

外側がすり減った履き物は修理または廃棄

施術期間は、履きなれているものであればOK

仕事でヒール必須の場合は、ヒールが太め&高すぎないもの

ピンヒールなどの安定の悪いものは、しばらくの間避けた方が良い