

下腿外側の痛み・しびれ 原因特定フローチャート

■ Step 1: あなたの痛みはどこから？（セルフチェック）

まずは、以下の項目で当てはまるものにチェックを入れてください。

- 過去に大きな足首の捻挫(ねんざ)をしたことがある
- 靴の底を見ると、いつも「外側」ばかりが減っている
- 立っている時、無意識に片足立ち(休めの姿勢)になりやすい
- 足の親指よりも、小指側に力を入れて歩く癖がある
- 膝が外に開き気味(O脚)である

■ Step 2: 原因特定フローチャート

以下の質問に「YES / NO」で答えて、あなたのタイプを診断しましょう。

1. 歩き出しや、長く歩いた時に外くるぶしの上が痛む？

→ YES: Step 2 へ

→ NO: 安静時も痛む場合は、整形外科での画像診断(骨折や神経圧迫の確認)を推奨します。

2. 足首を内側にひねる(内返し)と、外側が突っ張る・痛む？

→ YES: 【タイプ A: 腓骨筋・筋膜の柔軟性不足】

→ NO: Step 3 へ

3. 片足立ちをした時、グラグラして外側に倒れそうになる？

→ YES: 【タイプ B: 足首の不安定性・センサー機能低下】

→ NO: 【タイプ C: 重心・姿勢アライメントの崩れ】

タイプ	主な原因	おすすめの対策
A: 柔軟性不足	筋肉の使いすぎ、筋膜の癒着	腓骨筋リリース 外くるぶしの指3本分上の溝を優しくほぐす。
B: 不安定性	過去の捻挫、筋力発揮の遅れ	母趾球プレス 親指の付け根で地面を強く押す練習をする。
C: 姿勢の崩れ	O脚、外側荷重、骨盤の歪み	重心移動トレーニング 踵から親指の付け根へ体重が抜ける意識を持つ。