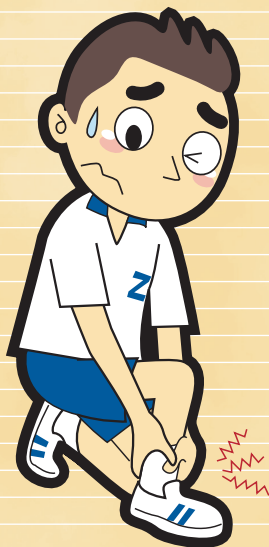


かなり
役立つ
シリーズ

足の痛み

対策ハンドブック

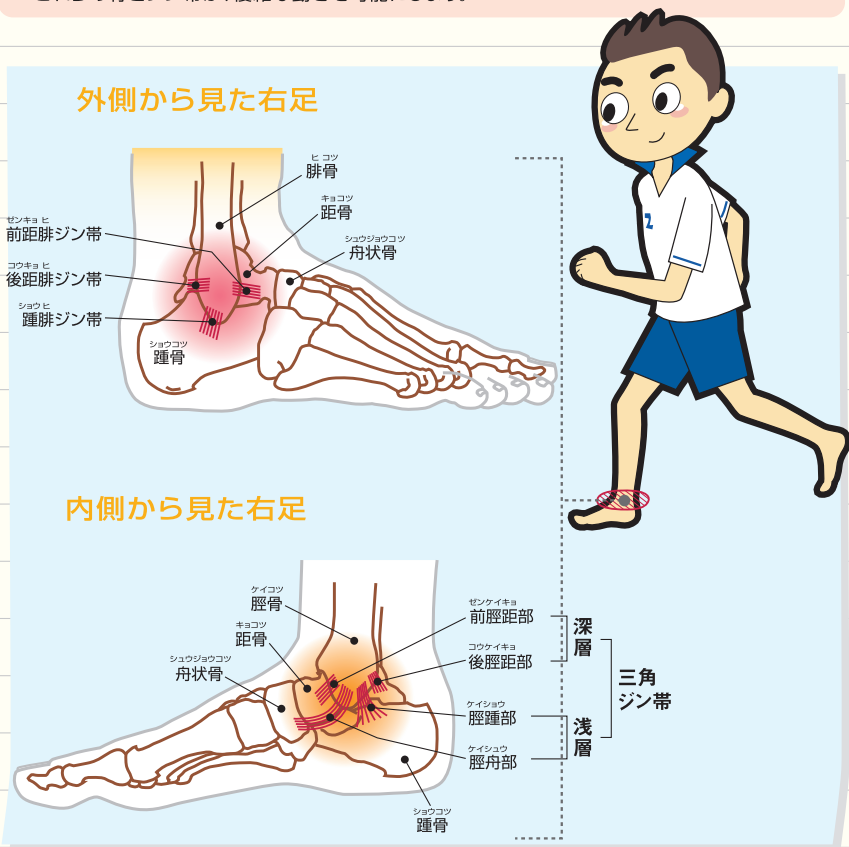


あなたは足首を ネンザしたことがありますか？

スポーツ中のほか、日常生活でも起こりがちな足首のネンザ。カラダの全体重を支え、スピーディーな動きを生み出す足首のつくりをみてみましょう。

足首のつくりはどうなってるの？

足首は、小さな骨が集まり、太くて短いじん帯が支えています。
これらの骨とじん帯が、複雑な動きを可能にします。

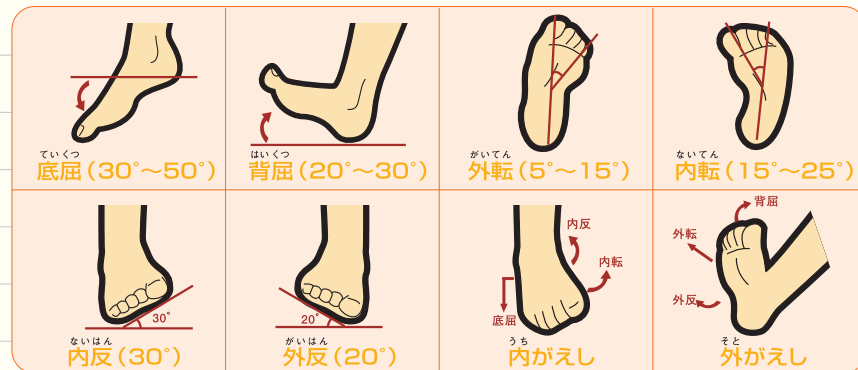


大きな力がかかりすぎると、じん帯が伸びたり切れたりしてネンザを起こします。

歩く、走る、跳ねる。 自由な動きを生む足首。

もしも、足首が動かなかつたら。走ることはもちろん、歩くことさえ難しいでしょう。
私たちの自由な動きは、足首の8つの運動機能から生み出されるのです。

足首の8つの運動

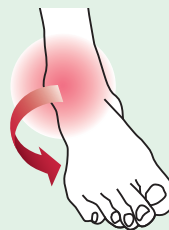


※この8つの運動の限界を超えると、「ネンザ」を起こすことがあります。

ネンザには、大きくわけて2種類あります。

内反ネンザ

足の裏を内側へ強くひねることが原因です。外側のじん帯に負担がかかり、じん帯が損傷すると外くるぶしの周りにハレや痛みを起こします。足首ネンザの8~9割を占めます。



外反ネンザ

足の裏を外側へ強くひねることが原因です。内側のじん帯に負担がかかり、じん帯が損傷すると内くるぶしの周りにハレや痛みを起こします。発生率は低いですが、発生すると、重い障害になることがほとんどです。



ネンザした時の処置や予防に役立つ方法を大公開！ 3ページへ

◎痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

ネンザの早期回復には 応急処置が大切です。

もしもネンザをしてしまったら、すばやく応急処置をとりましょう。
ムリして足を動かすと症状がさらに悪化して、回復が遅れることになります。

ケガをした! すぐに「**RICE**処置」をしましょう。

Rest 安静
静かに休もう

Icing 冷却
患部を冷やそう

ザムスト
▼IW-1+アイスバッグ

※ザムストIW-1+アイス
バッグを使うと効果的
なアイシングが行えます。
詳しくは、「アイシング
ハンドブック」をご覧ください。

Compression 圧迫
患部を適度に圧迫しよう

Elevation 挙上
患部を心臓より高く挙げよう

ライ ス
RICE処置とは?

スポーツ医療先進国のアメリカでは、すでに一般的なRICE。
安静(Rest)、冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上
(Elevation)の頭文字をとったもので、応急処置のテクニ
ックのことです。

ワンポイント
情報

ライ ス
RICE処置の中で重要なアイシング

ケガをすると、ハレや痛みなどの炎症を起こします。そのままにしておくとダメ
ージはさらに広がり、回復を遅らせることもあります。アイシングは、ハレや痛みな
どを抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。

患部を
アイシング

ハレを抑える
痛みを抑える

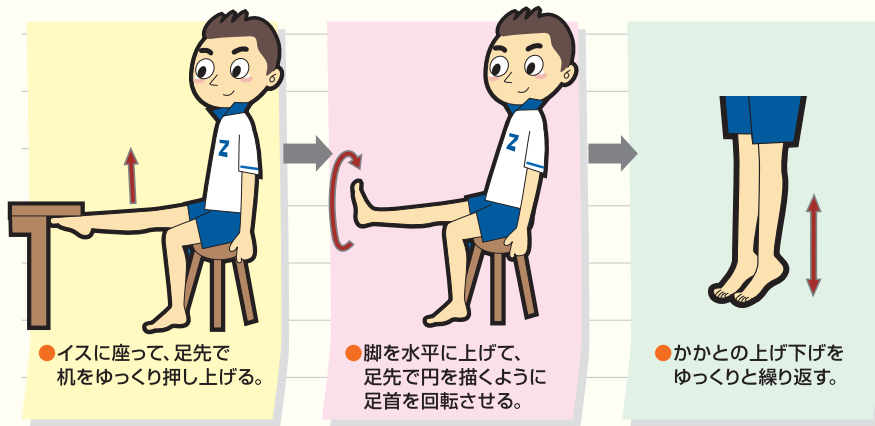
早期回復へ

運動前後には、しっかりと足首をストレッチ。

ハレや痛みがおさまってネンザが治ったら、
しっかりと足首をストレッチしましょう。

患部の筋力や関節の動きは、ケガの前よりもおとろえています。
自由な動きをストレッチで取り戻してから、運動を始めましょう。

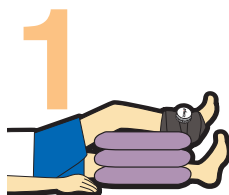
覚えておくと役立つ。どこでも気軽にできるストレッチ



ワンポイント
情報

効果的なアイシング&エクササイズ

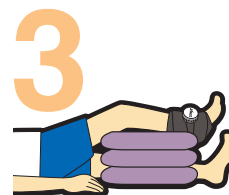
ネンザした時に、適切なアイシング&エクササイズを行うと、症状をやわらげ、回
復を早めるのに効果があります。



足首を90度に保ちながら
15〜20分アイシング。
(患部を冷やしながら圧迫)



患部の感覚が
なくなったら、
ゆっくり立って
少しずつ歩く。
※体重をかけると痛
む場合はムリに立
たないでください。



歩いているうちに痛みが出
てきたら、再びアイシング(10
〜15分)。

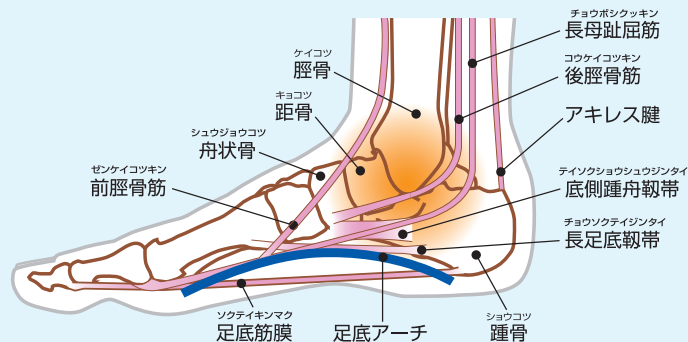
この流れを3〜5回くり返し、アイシングで終わると早期回復に効果的です。

◎症状が悪化した場合はすぐにプレーをやめ、医師の診断を受けましょう。

●適正なサイズのサポーターをお選びください。詳しくは、カタログやホームページをご覧ください。

体重を支える足のしくみを 知っていますか？

ジャンプやダッシュ、足が一番衝撃を受ける部位です。多くの筋や腱で全体重を支えています。

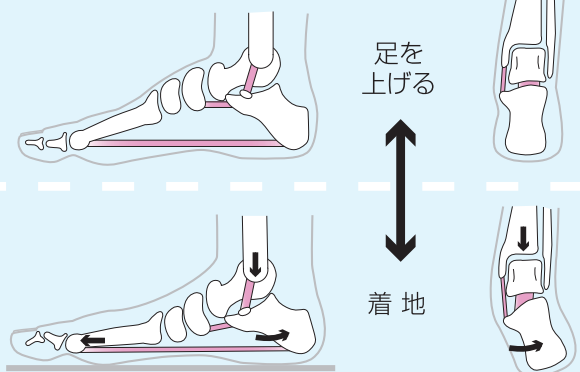


●足の動き

着地すると、衝撃を吸収するために足底アーチがつぶれ、衝撃を吸収します。そのとき、かかとは後外側に動き、足底筋膜が伸びます。そして地面から足が離れると、足底アーチはもとに戻り、次の着地時に衝撃を吸収する準備をします。

内側から見た右足

後ろから見た右足



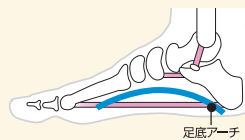
足の疲れとアーチの 意外な関係



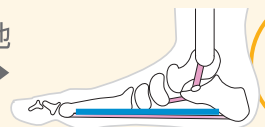
スポーツ中やスポーツ後、「足がだるい」という感覚になったことはありませんか？
実は足の疲れと足底アーチには深い関係があるのです。

足底アーチは、ランニングやジャンプなどで足に体重がかかるたびにバネのような動きをします。このバネの動きが体重を足全体で受け止めるように分散し、衝撃を吸収しているのです。しかし、この足底アーチは長時間の運動や、かかとのグラつきにより元にもどる力が弱くなり、徐々に下がってきます。下がったアーチは伸びきったバネのようになり、体重をうまく分散できず、足の疲れやケガにつながります。

正常な
アーチ

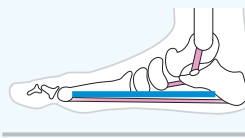


着地

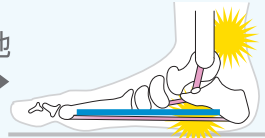


アーチが
つぶれて
衝撃吸収

下がって
しまった
アーチ



着地



まわりの
筋に衝撃が
伝わる

衝撃が
吸収
できない

足底アーチの低下により起こりうる主なケガ

足底筋膜炎

ランニングやジャンプで足底筋膜が無理に引き伸ばされることがくり返しにより発生。足裏のかかた部や足裏全体に痛みが出ます。

シンスプリント

足底アーチが下がることで、足で衝撃が吸収できなくなることが原因。負担がふくらはぎにもかかり、ふくらはぎ内側に痛みが出ます。練習量が急激に多くなる時期に起こることが多く、また扁平足の人(もともとアーチが下がり気味の人)に起こりやすいケガです。

足のケガ予防・再発防止に サポーターを活用しよう！

ケガはアスリートにとって最大の敵。プレー中には足首やかかとを安定させることが大切です。足をまもり、ケガの予防に大活躍するサポーターをおすすめします！

使いやすさ

リアエントリー構造など、
履きやすさ、
装着のしやすさを追求



圧迫・固定力

ステーやテーピング理論を
応用したストラップにより、
的確に足首をサポート

快適性

通気性のある伸縮素材の使用や、
フィット性の高いステーの採用など、
着け心地を重視

損傷の原因やリハビリのノウハウを 知り尽くしているから 機能性に違いが出る。

カラダのメカニズムを徹底的に知り尽くしたサポート設計。
症状にあわせて選べるバリエーション。
装着時の違和感の緩和や快適性能の向上。
これらの性能をすべて実現できたのは、
医療用サポーターの開発を
手掛けてきたザムストならではの。
アスリートのカラダが求める
サポーターを作り続けてきたからこそ、
数多くのプロアスリートやトレーナーに支持されているのです。

使いやすさ
パーツ・面ファスナー等
をわかりやすく配置
して、着用ステップを
簡単にする。

医療ノウハウに
基づいた
開発コンセプト

快適性
用途に合った素材を
採用し、装着感の
向上を追求する。

圧迫・固定力
症状・目的に合った
サポーターを提供する。

足の状態にあった 最適なサポーターを選ぼう！

サポーターは自分にあったものをきちんと選ぶことが大切。

まずは自分にあったサポーターを把握することから始めましょう。

ザムストは足の状態や使用シーンで選べる5つのラインナップが揃っています。

足をどのようにサポートしたい？

内反・外反の
動きと前方へ
のグラつきを
抑えたい

- 競技スポーツ中心に
使用
- しっかりした固定力
重視



内反の動きを
抑えたい

- スポーツ全般に使用
- 快適なホールド感
重視



足首の動きを
安定させたい

- 軽スポーツ中心で
日常生活にも適用
- 動きやすさ重視



足首を保護
したい

- 軽スポーツ中心で
日常生活にも対応
- フィット感重視



コンディション
を持続させたい

- 日常生活からスポーツ
全般に対応
- サポーターとの併用も
可能



ザムストのサポーターは医療

ザムスト商品には、ちくせき長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
スポーツ時の激しい動きにもフィットするザムストサポーターが、あなたの足をまもります。

ザムスト A2-DX ¥8,295 (本体¥7,900)	ハードサポート 競技スポーツ	
足首の内反・外反の動きをガード		

	内反・外反の動きを抑えるオリジナルガード 左右両側のくるぶしの位置の違いに着目し、骨格の構造に合わせて設計されたオリジナルガードを採用。内反・外反の動きをしっかりガードします。
	薄く通気性に優れたストラフレックス® 足底に薄く通気性に優れたストラフレックス®を採用。シューズの中でのかさばりを大幅に軽減し、快適な装着感を実現しました。 ※ストラフレックス®は出光ユニテック(株)の登録商標です。
 足底ストラップ	サポート力をアップさせる足底ストラップとX(クロス)ストラップ 足底ストラップとX(クロス)ストラップを連結。テーピング機能(スターアップ)を応用してかかとから上に引き上げ、サポート力を向上させています。また、足底ストラップは滑り止めの機能も兼ね備えています。
	側方と前方へのグラつきをガードするX(クロス)ストラップ テーピング機能(フィギュアエイト)を利用したX(クロス)ストラップで、側方・前方へのグラつきをガードします。

現場から生まれました。

ザムスト A1 BLACK ¥5,775 (本体¥5,500)	ミドルサポート 軽スポーツ 競技スポーツ ザムスト A1 ¥5,775 (本体¥5,500)	
足首の内反の動きをガード		

	足首をサポートするパーソナルフィットステー ※ 左右両側に内蔵されたパーソナルフィットステー®と2種類のストラップで足首をしっかりサポート。ステーは両側とも取り外し可能なので、必要に応じて取り外して使用できます。また、自然な足の動きを妨げない設計です。
	内反の動きをガードする内反制限ストラップ&パーソナルフィットステー 内反制限ストラップと内側のパーソナルフィットステー®で内反の動きをガードします。このストラップは、斜め上または横に引っ張る事で、ガードしたい方向(内反または側方)を調節できます。
	側方へのグラつきをガードするスターアップストラップ&パーソナルフィットステー テーピング理論を応用して、かかとから上に引き上げるスターアップストラップと両側のパーソナルフィットステー®で、足首の側方へのグラつきをガードします。

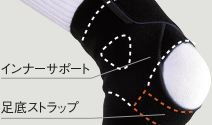
ザムストのサポーターは医療

ちくせき
ザムスト商品には、長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
スポーツ時の激しい動きにもフィットするザムストサポーターが、あなたの足をまもります。

ザムスト A1-ショート ¥3,990 (本体¥3,800)	ミドル サポート 日常生活 軽スポーツ	
足首のグラつきを軽くガード		
		足首をサポートする パーソナルフィットステー ※ 左右両側に内蔵されたパーソナルフィットステー®とエイトストラップで足首をサポート。ショートタイプ専用設計なので、自然な足の動きを妨げません。また両側とも取り外しての使用が可能です。
	前方へのグラつきをガードするエイトストラップ 前方へのグラつきをガードするために、テーピング機能（フィギュアエイト）を利用したエイトストラップを採用。自在に伸縮するので圧迫力の調節も簡単に行えます。	
	ズレにくく、安定した固定を実現する2つの面ファスナー エイトストラップに取り付けられた2つの面ファスナーにより、ズレにくく、安定した固定が可能です。また、装着したままで圧迫力の再調節が簡単に行えます。	

※パーソナルフィットステーは日本シグマックス（株）の登録商標です。

現場から生まれました。

ザムスト FA-1 ¥2,415 (本体¥2,300)	ソフト サポート 日常生活 軽スポーツ	
足首を手軽にホールド		
	薄く通気性に優れた本体素材ストラフレックス ※ 薄く、通気性に優れたストラフレックス®を本体生地に採用することで、快適な装着感が得られます。また、サポーターを装着した状態でもスパイクやシューズを簡単に履くことができます。	
	動きにフィットする独自のフロント立体縫製 本体前面中央に伸びのある素材を採用した立体縫製を行うことで、動きに追従しやすく、高いフィット性を実現しました。	
	圧迫力の調節が可能なインナーサポート 本体内部のインナーサポートにより、好みの圧迫力に調節が可能です。また、フロントオープンと逆三角形の採用により、シューズの中でのかさばりを大きく減少させています。	
 インナーサポート 足底ストラップ	サポート力をアップさせる足底ストラップ インナーサポートと本体を連結させた足底ストラップが、テーピング機能と滑り止めの機能により、サポート力を向上させています。	
ザムスト FA-1 と合わせて使うと効果的 ザムスト CT ¥987 (本体¥940) 50mm×1.8m (1巻入) ¥1,470 (本体¥1,400) 75mm×1.8m (1巻入) ※長さは実長です。 固定力を調節できる着性バンデージ ・バンデージ同士が密着して長時間持続使用が可能 ・繰り返し使用可能 (5回程度) で洗濯も可能  		

※ストラフレックスは出光ユニテック（株）の登録商標です。

●適正なサイズのサポーターをお選びください。詳しくは、カタログやホームページをご覧ください。 12

ザムストのサポーターは 医療現場から生まれました。

ザムスト
HA-1
WHITE

ショート ¥2,310 (本体¥2,200)
レギュラー ¥2,520 (本体¥2,400)
ロング ¥2,730 (本体¥2,600)

日常生活 軽スポーツ 競技スポーツ

ザムスト
HA-1
BLACK

ショート ¥2,310 (本体¥2,200)
レギュラー ¥2,520 (本体¥2,400)
ロング ¥2,730 (本体¥2,600)

かかととアーチをサポート

アーチリフト
ヒールコントロール
※写真はレギュラー丈を使用

ヒールコントロール
かかと部分に特殊な糸を採用することで、かかとのグラつきを抑え、足底アーチへの負担を軽減。長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

アーチリフト
アーチから足首までを連結する構造に特殊な糸を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。ヒールコントロールと合わせることで、長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

アキレス腱サポート

アキレス腱をサポート
アキレス腱サポートが適切な動きをサポートし、アキレス腱へのストレスを軽減します。

フロントウェーブ
足首前面のフロントウェーブ構造により、足の自然な動きを妨げません。

競技や好みで選べる6タイプ。

HA-1は3つの長さで2色のカラー。
競技や好みによってお選びいただけます。

WHITE

ショート レギュラー ロング

BLACK

ショート レギュラー ロング

ZAMST足首用サポーターと あわせて使うと効果的

HA-1はソックスタイプなので、もちろん、足首用サポーターと一緒にお使いいただけます。ケガの予防とコンディション維持を行って、ライバルに差をつけましょう。

「かなり役立つシリーズ」

役立つ情報をたくさん載せて、いろいろそろっています。

- 足の痛み対策
- 足のコンディショニング
- ヒザの痛み対策
- 腰の痛み対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- 肉離れ対策
- アイシング

4人の専門家とザムストによるアスリートのための総合情報サイト
「スポーツの鉄人に聞け！」

<http://www.zamst.jp/tetsujin/>



ドクター監修！スポーツ傷害を漫画でわかりやすく解説
「スポーツER」

<http://www.zamst.jp/er/>



このハンドブックについてのお問い合わせは・・・



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

本社：〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1

ス
ポ
ー
ツ
営
業
部

東日本営業所	〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1 TEL：03(5326)3220 FAX：03(5326)3221
中部営業所	〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-9-15 TEL：052(219)0830 FAX：052(219)0831
西日本営業所	〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原 3-5-36 TEL：06(6398)0295 FAX：06(6398)0296
九州営業所	〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東 2-10-1 TEL：092(474)8145 FAX：092(474)8148

- このハンドブックは、足の痛みに関する一般的な知識を
まとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

※製品の仕様、外観等は改良のため予告なく変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。