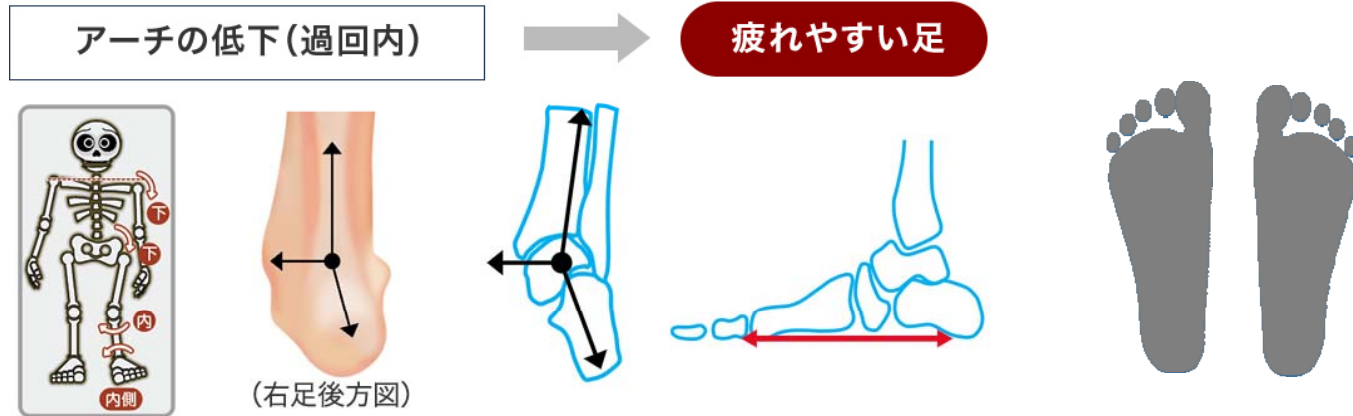
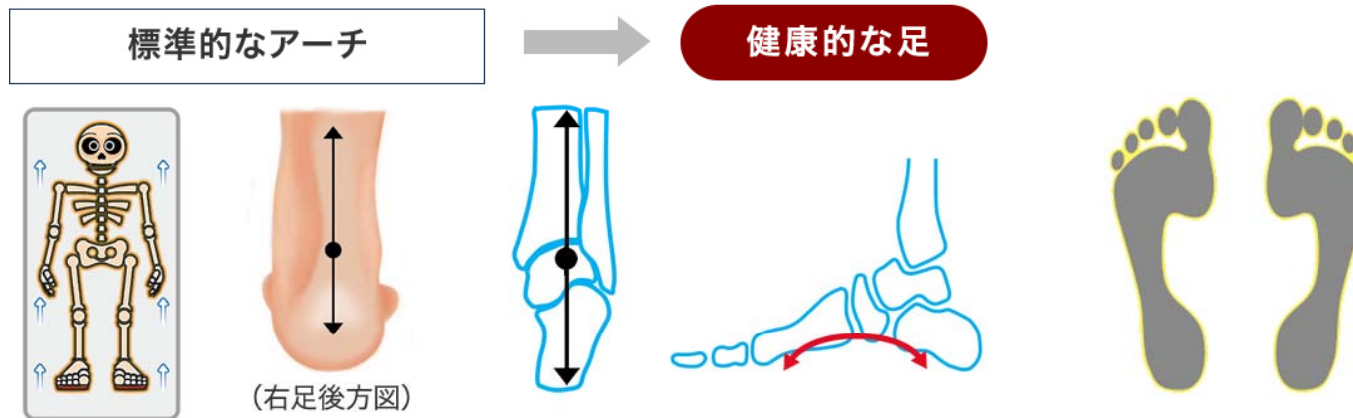


足腰膝の負担のメカニズム

足腰膝の負担はアーチの低下が原因とされています。



アーチが低下することで、身体のバランスに悪影響を与え、関節や靭帯、筋肉に負担が増えます。



標準的なアーチであれば、身体も良いバランスがキープでき、関節や靭帯、筋肉の負担が軽減されます。

足のバランスは……身体のバランスと直結しています。

足は身体の重さを支える土台であり、バランスをつかさどる最も重要な部分です。しかし、足は細かなパーツでできているため、身体の重さや衝撃に耐えきれず、すぐに変形しようとしています。アーチが低下(過回内)すると、関節や靭帯、筋肉に大きな負担を与え、障害へと発展します。

※足とは足首からつま先までの部分を言います。