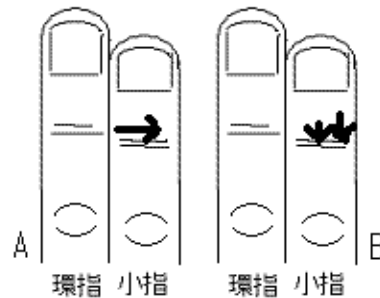


[2-2] 足首のガタつき 足首を上下に動かそうとすると、足首がゴキゴキという音を立てることがある。足首がガタつくのは、変位によって距骨と周辺の骨が開いているため。下の距踵関節には左右動がわずかにあり、クッションになっている。ここが動かず踵骨が硬い時は、この関節の締めすぎ。→踵骨上後方変位の調整法を参照。

☆[2-3] **距骨の変位** 上から体重がかかると、距骨は舟状骨を押し方向に変位する。すると、周辺の関節群にゆるみが生じ、ガタつくことになる。足首を動かすとゴキゴキ音がして痛みが出ることもある。またガタつきを補完するため、関節周辺が硬くなると考えられる。また、距骨と踵骨の関係が変位しやすい。距骨が前、踵骨が後ろへ変位する。変位したまま硬化していることもある

押された舟状骨の変位は、上へ変位と下へ変位と、二通りある。上へ変位した場合は立方骨が下へ、舟状骨が下へ変位した場合は立方骨が上へ変位する。



★[2-4] **距骨の調整** 距骨のまわりがガタついている状態では、足首の動きが悪い。

【共鳴】小指のDIP関節(第1関節)の甲側、関節面よりやや指先寄りが距骨の共鳴点。前に変位しているから、共鳴操作としては、指先方向から関節に向けて、数箇所を1~2ミリ程度こすればよい(図B)。これで距骨のまわりが引き締まり、足首の動きがよくなる。特に背屈が楽になる。また足首のガタつきが改善される。一度では無理な場合は、この操作を何度か繰り返すとよい。

[2-5] 距骨の締めすぎ 距骨が締めすぎている場合。上の方法でも足首の動きが出ない。

【共鳴】このような人はB図の逆方向、手前から指先方向に数か所を1~2ミリ程度こすればよい。すると、距踵関節に動きが出てくる。少し動くようになれば、足首を直接法に従って調整し、最後にふたたび距骨を共鳴で締めておく。指先へこすると緩み、手前へこすると引き締まる。

★[2-6] **距骨の捻れ** 距骨の外側は外下方へ、内側は内上方へ捻れていることが多い。外果が目だって大きく、触ると後ろへ尖った感じになり、内果が目立たなくなる。内果の下に圧痛がある。腓骨を調整した後、共鳴を使って距骨を調整する(図A)。これで内果の下・距骨周辺に感じられる圧痛が消える。愉骨を使って改善することも可能。距骨の調整で膝の変位も改善する。

【共鳴】Aに続いてBを行うと、距骨が正常化しやすい。試しに、まず足首の動きを見ておき、次にA→Bの操法をしてから、足首の動きを見ると、動きやすく軽くなっているはず。しかし共鳴だけでは改善できない捻れを伴っていることが多い。その時は、

【誇張法】外果と内果の下を同時に片手で握り外果を外下方へ、内果を内上方へ微かに変位させる気持ちでしばらく持続する。

☆[2-7] **距骨と踵骨の同時修正** 甲側は上図Aの通りにこすり、掌側は逆方向(つまり外側から内側へ)にこする。両手の示指を使って、同時に操作すると効果が高い。これも交差操法の一つ。