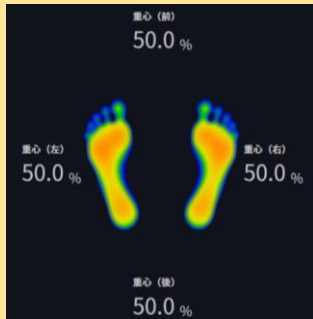


4DFで計測をした立位の参考表です。いままで計測した方の傾向を載せています。

【理想の足圧】

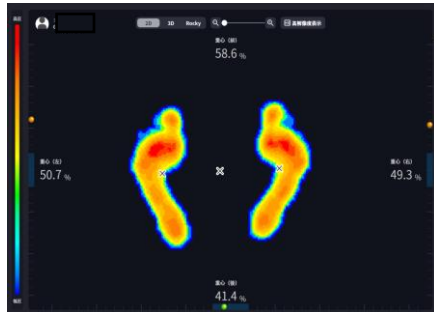


- ・左右前後のバランスが50%
- ・局所的に赤い圧がない
- ・指先に赤い圧がない

理想の足圧とは、全体が黄色で過度に圧がかかっている赤い色の部分がなく、指は接地面に対して触れているくらいが理想なので緑色や青色で映るのが理想です。

この参考表は理想の足圧と比べて違う部分を確認していただき、ご自身の傾向を知っていただくためのタイプ別診断です。必ず当てはまるわけではなく、あくまで20万人の計測データを基に算出した傾向となっておりますので参考までにご確認をしてみてください。

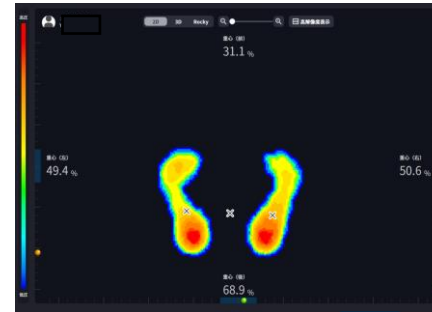
前重心タイプ



前に重心がかかるタイプは、足の崩れによって指に過度な圧がかかってしまい、指が動きづらい状態の方が多いです。親指だけくっきりと映る方には足先のトラブルが多いです。

主な症状：
制限母指、外反母趾等

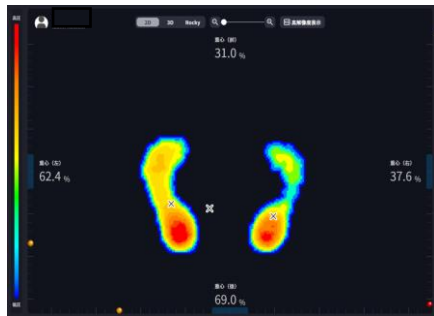
後重心タイプ



後ろ重心タイプは、足首硬い方に多いです。足首が硬いと、歩行時の足に体重がかかったときに、アーチが崩れやすくなってしまい、歩行時の負担が上がりやすい傾向があります。

主な症状：
腰痛、猫背、肩こり、浮き指等

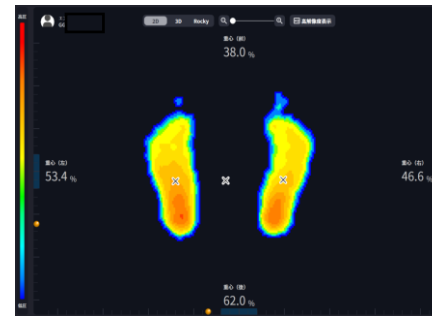
片足重心タイプ



片足重心タイプは、片足だけに体重をかける癖があり、股関節の歪みがある方が多です。歪みによる左右の脚長さがある方も多く、腰のトラブルを抱えている方が多です。

主な症状：
坐骨神経痛、側弯症、椎間板ヘルニア等

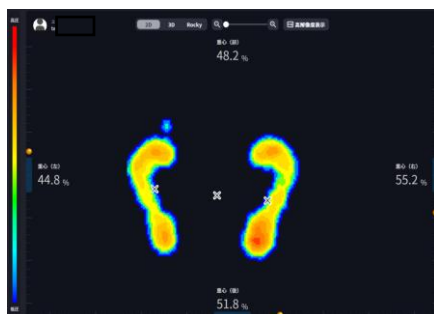
扁平足タイプ



扁平足のタイプは、アーチが無いことが足圧でもわかります。扁平足は、足の機能が使えない状態のため、あらゆるトラブル発生リスクが高い状態です。

主な症状：
足底筋膜炎、シンスプリント、膝痛、腰痛、O脚、X脚等

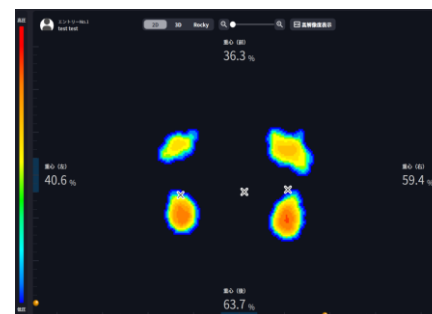
前後重心非対称タイプ



左右で前後重心が非対称になるタイプは、骨盤の歪みがある方に多いです。片足が前重心、もう片足は後ろ重心と左右で異なります。腰痛等のトラブルを抱える方が多いです。

主な症状：
坐骨神経痛、腰痛等

ハイアーチタイプ



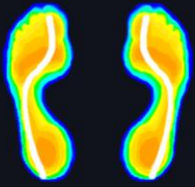
ハイアーチのタイプは地面への接地面積が少ない分状態で4つの島のような足圧になります。衝撃をうまく吸収できず、関節へのトラブルを発生する方が多いです。

主な症状：
変形性股関節症、ヘルニア、すべり症等

4DFで計測をした歩行の参考表です。いままで計測した方の傾向を載せています。

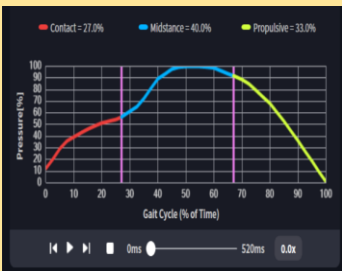
【理想の歩行】

※白い線は重心移動の線



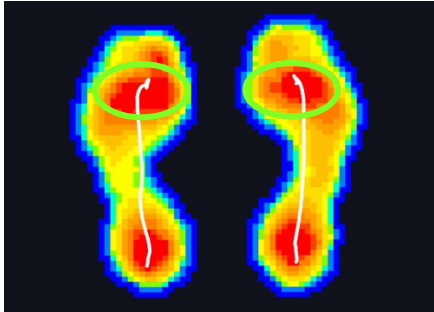
理想の歩行は、足全体の圧が黄色で重心移動線が、踵の外側から着地し、外側を通して最後親指と人差し指の間を抜けていく曲線が理想になっています。

【理想の歩行グラフ】



- 赤 ヒールコンタクト： 27%
- 青 ミッドスタンス： 40%
- 黄 トーオフ： 33%

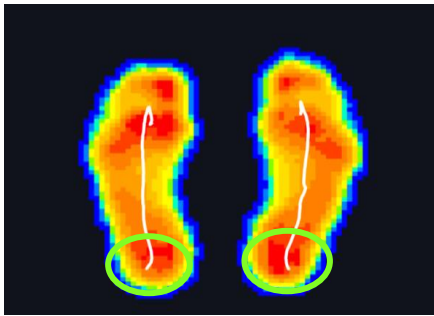
外反母趾の方の結果



外反母趾の方の多くは、内側の崩れ（過回内）により足先が内側に歪んだ状態で重心線が内側を通過しています。

指の付け根の圧が強く、重心線が足先まで伸びていない特徴があります。

膝・腰のトラブルの方の結果



膝や腰のトラブルがある方は、重心線が踵が着地して、すぐに内側に入る方が多いです。

これは踵が地面についたときに、踵が不安定である可能性が高く、踵が不安定なことで身体のトラブルに繋がっている可能性が高いです。

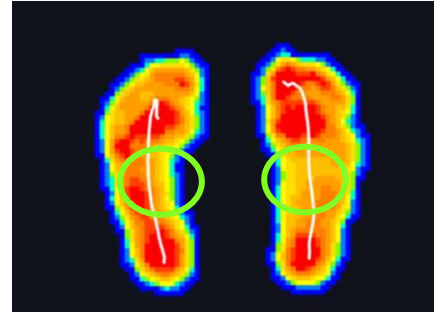
負担の高い足（関節負担）



関節の負担が高い方は、2つの山のようなグラフになる方が多いです。足首が硬いため、うまく衝撃吸収ができず関節に負担がかりやすい状態を表します。

下駄歩きのように踵と指の付け根の2か所に負担をかけている方がこのようなグラフになりやすいです。

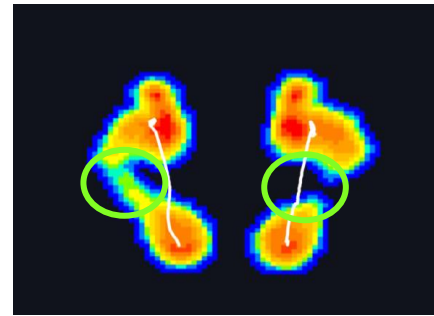
足底筋膜炎の方の結果



足底筋膜炎の方の多くは、アーチが潰れてしまい、土踏まずがない足圧になります。

うまく圧を分散できないため、足圧全体が赤く、足の裏（足底筋膜）への負担が高い状態です。

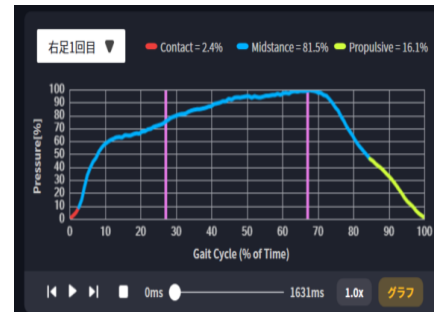
膝・股関節にトラブルがある方



膝と股関節にトラブルは、接地面積が少なく、踵と指の付け根の2か所だけで歩いている足圧になる方が多いです。

接地面積が少ないために、衝撃吸収がうまくできず、関節に直接負荷がかかることがトラブルに繋がっている可能性が高いです。

足の転がりが弱い足（疲れやすい）



疲れやすい方は、青線が長い方が多いです。青線は、足全体がついている時間が長いということでベタ足の状態です。ベタ足だと、踵と指をうまく使えておらず、効率の悪い歩行になってしまうため、このようなグラフになりやすいです。