

靴選びのポイント・O脚編

1、ヒールがしっかりしている靴

O脚は、外側に重心がかかるような立ち方や歩き方をしている場合が多いため靴で体をサポートできることが重要です。

かかとが細い靴を履いて、かつ姿勢が崩れていると、脚の外側により力が入りやすくなります。

出来るだけ、太ヒール、または横長のヒールで、足元で安定的に体を支えられるような靴を履くようにしましょう。



2、かかとが硬い靴

O脚は、外側重心、ユラユラ歩きになりやすく、かかとが柔らかい靴を履くと、靴が伸びやすくなります。靴が伸びると、前滑りの原因になります。

かかと部分は、程よく硬く、かかとを包むようなデザインの靴を選びましょう。

3、足先周りに、足に馴染みやすい素材を使用している靴

O脚も、外反母趾と同様に、足指、特に小指に痛みを感じやすくなります。痛みがあると、それを庇うように歩き方の歪みが起きやすくなります。

出来るだけ痛みの出にくい、足に馴染むような素材の靴を、選んで履くようにしましょう。

特に足に馴染みにくいエナメル質、硬い皮素材の靴は、痛みが出る原因になります。本革でも、足に馴染みやすい上質な「カーフレザー」などがオススメです。



O脚は、姿勢や歩き方の歪みも影響しています。

小指が痛くなる、靴の伸びが早い、購入した靴がすぐに足に合わなくなる場合には、姿勢や歩き方の歪み矯正も、同時に行なうことが大切です。