



Dr. Kevin Shimizu Chiropractic

Live well, Move well, Feel well

靴中敷必要性の自己診断表

お名前： _____

あなたは、以下の徴候のいずれかの経験がありますか？

- 1. 土踏まず、つま先、かかとの痛み、または一般的な痛みや麻痺を含む足の痛み
- 2. かかとの痛み
- 3. 腱膜瘤 / 外反母趾
- 4. ひざ下の内側と外側の痛み
- 5. 歩く時や走る時のひざの痛み
- 6. 腰または背中下部の痛み
- 7. 長時間立っているか歩くような穏やかな活動後の臀部(尻と脚のつけ根)にある痛み
- 8. 1週間に2、3時間以上歩いたり、ジョギングをしますか？
- 9. Ilio-Tibial Band (ITB) 症候群 (ひざから腰までの足の側を下降している緊張感と痛み)
- 10. 糖尿病にかかっていますか？
- 11. 手足に関節炎を患いますか？
- 12. 体重が標準よりもオーバーしていますか？

上記の徴候のうちの 4つ以上の項目がチェックされる場合、あなたはカスタムメイドの中敷が必要かもしれません。私たちの体の主な問題は足が基盤になって生じます。今日、率先的に足の不適切な生体力学を修正しようとすることによって、体のその他の部分の問題がさらに複雑化することを防ぐことができます。カスタムメイドの中敷は、上記の問題のいくつかを補正する手助けをすることもできます。

カスタムメイドの中敷が今日あなたの助けとなるか、**ドクター清水**に相談してみてください。