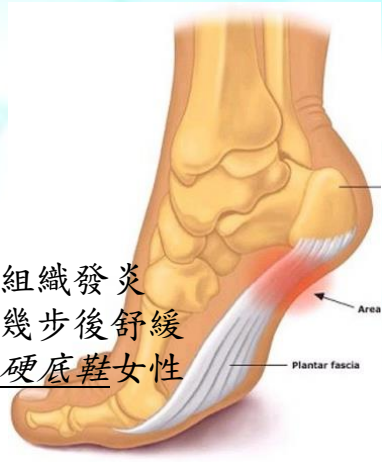




臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

足底筋膜炎



什麼是足底筋膜炎？有什麼症狀？

- 足部負擔過重或腳底組織過度刺激，導致足底筋膜炎及周圍軟組織發炎
- 起床後踩地的第一步，腳底有彷彿「被電到」的刺痛，多走幾步後舒緩
- 好發於體重過重、工作需長時間站立或行走、愛穿高跟鞋或硬底鞋女性

◆ 抓毛巾運動

訓練足底小肌肉

1. 坐姿，將腳踩在毛巾上
 2. 腳跟不動，用腳趾將毛巾往腳跟拉
- 頻率：停5秒/次；反覆10次；2-3回/天



◆ 小腿後側肌肉牽拉運動

增加小腿後側肌肉柔軟度

1. 站姿，面向牆壁，雙手伸直扶牆壁
 2. 牽拉側的腳向後踩弓箭步，腳跟著地，膝蓋伸直
- 頻率：停20-30秒/次；反覆10次；2-3回/天



◆ 足底筋膜炎牽拉運動：

增加足底筋膜炎柔軟度

1. 坐姿，牽拉側的腳跨至對側大腿
 2. 以手抓住腳趾，將腳趾向小腿方向牽拉
- 頻率：20-30秒/次；反覆10次；
2-3回/天



◆ 足底筋膜炎放鬆運動：放鬆足底筋膜炎

坐姿，保持身體穩定

- 腳踩在筒狀物(竹筒、滾筒)或球狀物(網球、高爾夫球)上前後滾動
- 頻率：3-5分鐘/次；最多3次/天



臺北市立聯合醫院忠孝院區關心您