

## 疾病簡介



足底筋膜為腳部避震相當重要的構造之一，通常是臨時增加了運動量，或體重短期之內明顯的增加，因反覆性的過度使用，造成足底筋膜發炎。最典型的症狀是早晨下床或休息後的第一步，足底會有劇烈的疼痛；但疼痛會隨著活動而稍微緩解；到了晚上休息時，又會疼痛不堪。

## 禁忌與需知

通常足底筋膜炎與功能性扁平足有極大的相關性，故選擇一雙有良好保護性的鞋，可以讓症狀很快就緩解。但是請不要因此特別選擇有足弓的鞋或是有特製足弓突起的鞋墊，因為這樣反而會讓已經在發炎中的足底筋膜被拉扯得更厲害，而讓症狀更為嚴重。

## 運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適，請立即停止運動**，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

	<h3>比目魚肌與阿基里斯腱牽拉運動</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿勢：站立，手扶牆壁，要伸展的腳向後站，前側膝彎屈。</li><li>2. 動作：後側膝關節慢慢彎屈，保持：<ol style="list-style-type: none"><li>A. 後跟有緊繃感但腳跟不離地，若膝彎曲時腳跟會離地，則將後側腳往前移，直到腳跟不離地。</li><li>B. 後側腳的大拇指應朝向正前方。</li><li>C. 前側腳膝蓋不超過腳尖，避免膝蓋過多的負擔。</li></ol></li></ol> <p>停留 <u>15~30</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。</p> <p>小叮嚀：上半身在動作時要保持挺直。</p>
	<h3>肌力強化運動：腳趾夾毛巾</h3> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 姿勢：坐姿。</li><li>2. 動作：將一條小毛巾鋪在地上，用五隻腳趾頭出力併攏夾住毛巾再放開。</li></ol> <p>停留 <u>1~2</u> 秒。 重複 <u>10~20</u> 下。 一天 <u>3</u> 回。</p> <p>小叮嚀：動作時腳趾不可彎曲。</p>