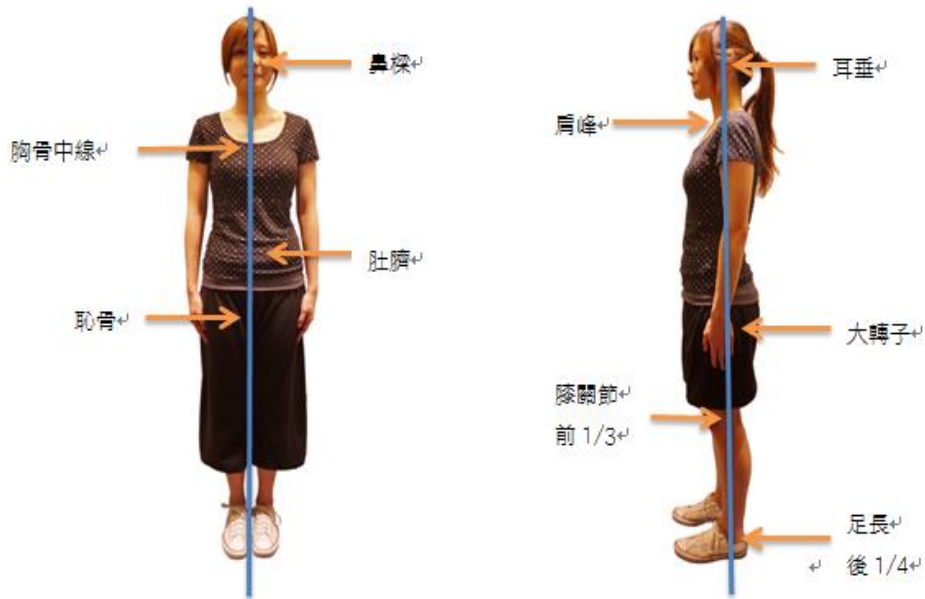


# 足踝疼痛 自我檢測



## 分數計算

是[1]分、不是[0]，分數請自行加總。

## 檢測問題

1. 明明沒扭到腳，但足踝卻有不明疼痛或浮腫。
2. 您休息後或下床的第一步常會感覺到腳底有劇痛。
3. 您的鞋底內側特別容易磨損。
4. 您的膝蓋常會不舒服，動作時或許會有聲音出現。
5. 您腳底或小腿內側常感覺痠痛。
6. 您常會腰酸背痛，總想要找地方坐。

## 檢測結果

您的積分為：0

檢測結果：恭喜您，您是健康寶寶！

您的積分為：1-2

檢測結果：身體還沒有不舒服的情況，只是習慣性姿勢不正確。提醒您，從現在注意姿勢，就可以降低酸痛發生的機會。要注意保養才能擁有靈活好身手！

您的積分為：3-4

檢測結果：身體已經有酸痛問題，甚至可能影響到您的生活品質。趕緊檢視您的生活工作習慣，並改變生活上的不良姿勢，就可以減輕甚至解決身體上的不適感！

您的積分為：5-6

檢測結果：健康危機正一步步逼近您，身體或許已經有不適及功能上的限制了，要趕緊諮詢您的醫師或物理治療師，好好做一次徹底的評估！