

簡易復健三運動 預防足底筋膜炎

足底筋膜炎是足部常見的疾病，症狀像是早上起床的第一步最痛，但多走幾步後就會逐漸減緩，或走太久時，疼痛又會出現，每個患者的症狀都不太相同，有些人會以足跟為主，有些則是在腳心，若症狀不嚴重，其實可透過物理治療舒緩。

足底筋膜炎在急性發作時，可靠藥物減緩疼痛及多做物理治療後，來得到改善，但倘若腳底再度因工作或使用過度而受到壓迫或傷害，復發率還會更高。平常需注意鞋跟不宜過高或過低，以三至五公分為宜，足底應有彈性鞋墊，不要太硬並盡量少踩硬「足底筋膜炎」的物理治療可用紅內線、經皮神經電刺激、超音波治療。超音波是一種深層熱，可達到皮下三至五公分左右，藉由超音波的熱效能和按摩效能，促進腳底的血液循環和組織的修復。此外也



可做一些簡單腳底拉筋的運動，例如：

<<圖一>>

<<圖二>>

一、毛巾伸展，右腳伸直毛巾放腳底上，手伸直拉約停三十秒換另一隻腳，各做十五次可舒緩腳底與小腿痠痛。<<圖一>>

二、前弓後箭步手扶在牆上或是可以施力的桌面，右腳弓箭步、左腳往後伸直腳跟不能離地，兩腳尖朝前，手臂伸直，停留約三十秒後換邊，各做十五次可以改善小腿以及跟骨後方的痠痛、以及舒緩筋膜張力。<<圖二>>

三、腳底滾球按摩，以坐姿用腳底來回滾動高爾夫球或圓棍，每次3到5分鐘，每日2至3次。

杏和醫院復健科由周詠富 醫師率領專業的治療團隊，提供完善的復健設備、舒適的復健治療空間、給廣大的鄉親有更優質的服務

★ 有任何問題，請洽杏和醫院復健科 TEL:7613111-2001或2002