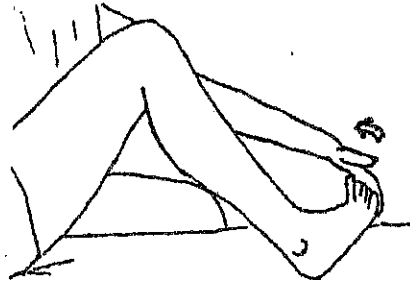


# 足底筋膜炎

足底筋膜炎最常見之症狀為足跟底部疼痛與不適，其好發於扁平足或空凹足的患者，或是職業需要長期站立行走的人。治療處理除了藥物和物理治療，例如：超音波、短波、冰敷和電療來減輕疼痛及發炎症狀之外，還需配合運動治療，才能達到良好的治療效果。以下介紹幾種運動：

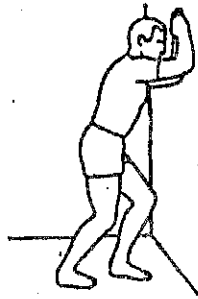
## 一、回復足底筋膜柔軟度：



呈坐姿，膝蓋彎曲，腳底板平貼地，用手將腳趾朝上扳動，停留十秒後休息。接著將腳底板朝上，再用手將腳趾朝上扳動，一樣停留十秒。此兩項動作交叉重複十次即可。

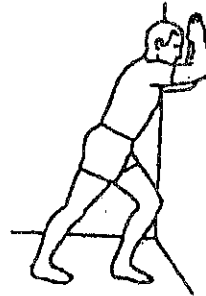
## 二、回復足跟肌腱柔軟度：

### ◎比目魚肌牽拉運動：



雙腳以弓箭步站立，患足在後，雙腳腳跟著地，緩慢半蹲，身體重心向前移停留十秒，直到小腿後方肌肉感覺拉緊。

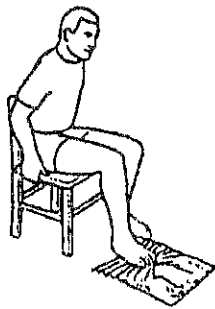
### ◎腓腸肌牽拉運動



患側腿伸直在後，腳底平貼地面，身體重心緩緩向前移，停留十秒，直到感覺小腿後方肌肉拉緊。

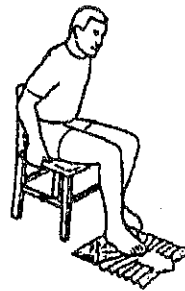
## 三、足底小肌肉強化運動：

### ◎趾屈曲運動



呈坐姿，患側腳如圖，踩在毛巾上，腳跟不動，利用腳趾屈曲，將毛巾拉向自己。

### ◎趾伸直運動



呈坐姿，患側腳如圖，踩在毛巾上，腳跟不動，利用腳趾伸直，將毛巾推離自己。