

O-04足底筋膜伸展運動護理指導

一、何謂足底筋膜炎？

足底筋膜炎是因為足底不正常受力及伸張，使筋膜過度疲勞，造成急性或慢性發炎。

二、居家自我照護

- (一)選擇具有吸震、良好的足弓支撐、鞋底不要太硬的鞋子或鞋內搭配矽膠軟墊，以減少足底筋膜的牽拉。
- (二)控制體重，盡量少背或少提重物，可減輕足部的負荷。
- (三)運動治療是照護足底筋膜炎最有效的方法，可作足底的伸展運動可以有效的改善因過度緊繃所導致的足跟痛。方法如下：

1.足底筋膜牽拉運動

- ①一天作4~5回，每次重覆5~10次。
- ②每日早上、中午起床走路前，久坐起身走路前作。
- ③採坐姿，膝蓋彎曲，腳底放於地上或平面位置，足底放鬆，一手固定腳踝，另一手握住腳趾，用力將腳趾向上扳至筋膜感到拉扯感為止；接著將腳底板往上扳，直到筋膜與小腿肚有拉扯感，兩項動作均持續15秒，重覆10次。

2.足跟肌腱牽拉運動

- ①雙手推牆，雙腳呈前弓後箭的姿勢站立，腳跟著地，腳尖朝前，身體重心往前移，前腳膝蓋彎曲，後腳膝蓋打直，即可感受到站在後方腳的小腿肌肉有被拉扯的感覺，雙腳輪流前後交替，持續15秒，重覆10次。
- ②也可用踩階梯(或利用椅背或椅面下有橫桿的鐵椅，將腳掌前面踩於椅面下的橫桿)的方式，手扶欄杆，雙腳腳底的一半站在階梯上，讓腳後跟踩在階梯外做向下牽拉的動作。

