

5. 小腿伸展



- 面向墙壁，将双手放在墙上。
- 将一只脚放在后面，脚后跟着地。
- 慢慢向墙靠近，直到感觉到小腿后部有拉伸感。

6. 足底筋膜拉伸



- 用受伤的前脚掌站在台阶上。
- 将脚跟向下推向台阶底部，直到感觉到足弓有拉伸感。

7. 踮脚尖



- 平衡并将身体抬起到前脚掌上。



Clinics B1A, B1B and B1C
TTSH Medical Centre, Level B1

Contact:
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone
to access the information online or visit
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you
have any feedback regarding what
you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2020. All rights reserved. All information correct as of May 2020. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

PECC-ORT-ED-2020-776-v1

骨科

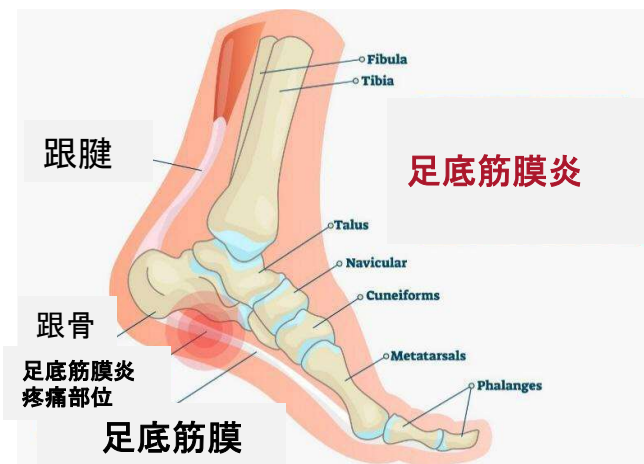
足底筋膜炎



概述

足底筋膜炎

这种疾病是足底筋膜的厚组织带发炎引起的。底筋膜是连接脚跟骨到脚掌的厚组织带。足底筋膜炎是足跟疼痛最常见的原因之一。



几个可能的原因包括:

- 穿缺乏支撑或缓冲的鞋子
- 长时间走路或站立
- 体重增加

症状

- 走路时(通常是早上起床后最初的几步)或长时间站立后感到脚后跟疼痛
- 病情会逐渐发展
- 久坐后立刻站立时的脚底疼痛

治疗方法

- 抗炎药物
- 物理治疗
- 体外冲击波治疗 (ESWT)
- 矫形器

你可以做什么？

- 保持健康的体重，以减轻足底筋膜的壓力。
- 穿有支撑性的鞋子。选择合脚并有适当支撑的鞋子，避免穿高跟鞋或不再具有适当支撑和缓冲作用的鞋子。
- 定期进行足部和腿部拉伸运动。这些运动有助于拉伸足底筋膜、跟腱和小腿肌肉。

康复锻炼

1. 滚球运动



- 将一个棒球或网球在受伤的脚底滚动，从脚跟到足弓中部。

2. 毛巾或带子拾物运动



- 将脚后跟放在地上，使用脚趾抓住毛巾并抬起，以增强足部肌肉。

3. 毛巾拉伸



- 坐在硬的表面上，受伤的腿伸直。
- 将毛巾绕在脚掌上，拉向自己，直到感觉舒适的拉伸。

4. 坐式足底筋膜拉伸



- 坐在椅子上，将一只脚交叉搭在另一条膝盖上。
- 抓住脚趾并向自己方向拉，直到感到舒适的伸展。