

健康童軍

文：蘇俊龍

東九龍地域領袖

香港理工大學康復治療科學系

物理治療臨床導師

註冊物理治療師



足底筋膜炎

足底筋膜是一層覆蓋腳板的堅韌薄膜，由腳的前端一直伸延至腳跟。它的作用是支撐足部內側的「內足弓」。當我們走路時，它需要承受大約相等於體重兩倍的拉力。長時間走路會使足底筋膜在重複的壓力下發生炎症，重症患者的足底筋膜還可能出現輕微撕裂的情況。有扁平足的人士由於先天腳形、小腿肌肉過緊、足底肌力量不足等原因會較易患上足底筋膜炎。

「自」療方法

於發炎期間應以冰敷消炎。發炎的情況緩解後，再做一些伸展足部、舒鬆足底筋膜及強化肌肉的運動，同時配合一對合適的鞋墊，便可以保持「內足弓」的弧度，減少足底筋膜炎的機會。

冰粒按摩法

如因長期站立或走路而出現足跟腫脹及疼痛，可考慮使用冰粒作打圈狀按摩腳跟處約10分鐘。如遠足後回家作冰敷，效果更佳。(動作示範Sam HUI@Cityfit Hong Kong)



足部伸展運動

目的：

增加小腿肌肉的柔軟度，以避免腳底筋膜因小腿肌肉過緊而出現過度的拉扯。

方法：

1. 面向牆壁或椅背，雙手伸直扶著牆或椅背，前後腳站立，要伸展的腳放於後方。
2. 前腳屈曲，後腳伸直。
3. 身體重心稍微向前移，作向前壓腿的動作，直至後邊小腿有拉扯的感覺。
4. 維持15秒，每邊腳重複以上動作5次。
5. 每天做1至2次。



足部伸展運動

足底肌肉強化運動

目的：

強化腳掌部分細小肌肉，有助保持「內足弓」的弧度。

方法：

1. 放一條毛巾於地上，並放一件重物於毛巾一端。
2. 把一隻腳放在毛巾的另一端。
3. 屈曲腳趾，把毛巾拉向自己，直至觸及重物。
4. 再把毛巾放平，重複以上動作。
5. 每天每隻腳約做30次。✿



借助簡單器具 舒鬆足底膜

下期預告：髂脛束摩擦症候群