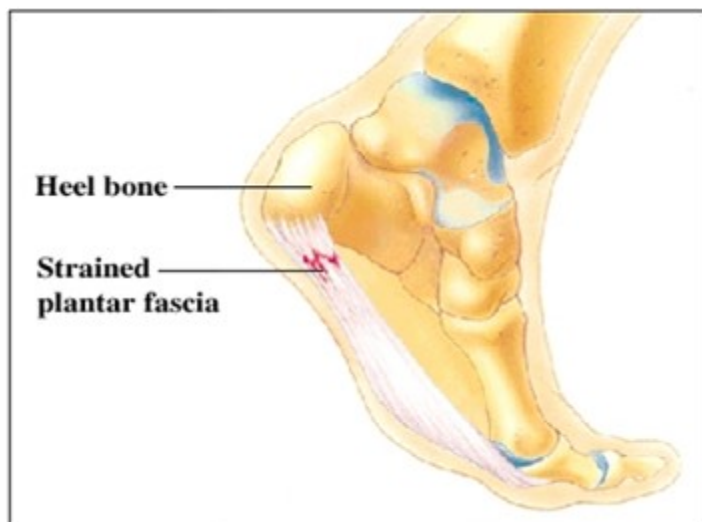


足底筋膜炎

什么是足底筋膜炎（脚跟痛）？

足底筋膜是连接脚掌和脚跟的韧带。足底筋膜会因为某些原因而受压或被拉伤。这样便会引起足底筋膜炎。足底筋膜炎会使脚底感到疼痛。



引起足底筋膜炎的因素有哪些？

足底筋膜炎是足底筋膜韧带受压的一种表现。

韧带可能会因为以下原因而受压：

- 腓肠（小腿）肌肉紧绷
- 穿着的鞋子不能很好地支撑足部
- 足部受伤或有创伤
- 扁平足或足弓塌陷
- 做某类运动
- 骨骼问题
- 足部某些肌肉比其他肌肉更强壮

足底筋膜炎有何症状？

足底筋膜炎会使足部感到疼痛。您可能会在以下情况下感到足部疼痛：

- 睡觉、平躺或坐30分钟以上后站起来时
- 开车时
- 步行、锻炼或活动后
- 穿某些类型的鞋子后

如何才能避免足底筋膜炎或者帮助复原？

穿鞋底牢固且
脚掌部分能够
弯曲的鞋子。



请勿穿足弓部
弯曲的鞋子。



- 做拉伸运动。翻到下一页详细了解拉伸运动。
- 穿对脚有支撑作用的舒适的鞋子。穿的鞋子应该鞋底牢固、脚掌部分能够弯曲，并且能够很好地支撑脚跟。
- 垫足弓垫。避免使用柔软且加衬垫的足弓垫。相反，应该选用结实的足弓垫。请记住，即使是最好的足弓垫也无法弥补一双不舒适的鞋带来的危害。
- 如果您工作时需要整天站立或步行，鞋子破旧后应更换新的工作鞋。

拉伸运动

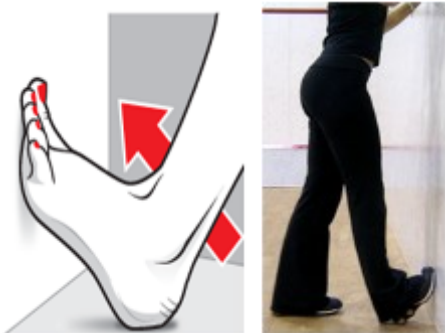
拉伸运动对于缓解脚跟痛很有帮助。请每天做3到4次以下任一拉伸运动。

腿后肌拉伸



1. 将出现疼痛的那条腿向前伸直。
2. 另一条腿的膝盖弯曲，或者自然垂于床的一侧。
3. 用皮带、围巾或绑带套住存在疼痛症状的脚脚底。保持膝盖不动。
4. 用双手抓住皮带、围巾或绑带的两端。保持腿部的所有肌肉放松。
5. 向后拉皮带、围巾或绑带的两端，从而拉伸大腿后部的肌肉。
6. 保持此动作20至30秒，然后放松。对存在疼痛症状的脚重复3次这一动作。
7. 对脚跟痛的脚重复2到3次这一动作。

墙壁俯卧撑



1. 面朝墙壁站立。将存在疼痛症状的脚的脚跟用力抵地，脚尖抵墙。
2. 另一只脚向后，站立在离墙大约两英尺远处。
3. 保持双腿打直。
4. 利用臀部的力量朝墙倾斜身体，直到足部和腓肠肌（小腿）感受到轻微的拉伸。
5. 保持此动作20至30秒，然后放松。请勿弹跳。
6. 对存在疼痛症状的脚重复3次这一动作。

冰瓶拉伸



1. 将一个小瓶灌满水，放入冰箱数小时。
2. 晚上拿出水瓶。把水瓶放在毛巾上，然后再把它们一起放在地板上。
3. 身体轻微下压，让水瓶从脚跟到脚尖、再从脚尖到脚跟来回滚动。重复此动作5至10分钟。

运动后一定要做些拉伸运动。运动时，肌肉会变硬变紧绷。运动后做些拉伸运动能放松肌肉。运动或穿高跟鞋后做5到10分钟的拉伸运动有助于预防脚跟痛。