

5. 倾斜板拉伸



- 站直，双脚分开与肩同宽，双手抓住稳定的支撑物。
- 保持膝盖伸直，慢慢地将臀部向前推，直到感觉到小腿后侧的拉伸。

6. 双腿抬高 (站立)



- 站直，双脚分开与肩同宽，双手抓住稳定的支撑物。
- 保持脚掌平稳着地，尽量将脚后跟抬高，站立在脚尖上，直到感觉到小腿和跟腱区域的拉伸。

7. 单腿抬高 (站立)



- 站直，双脚分开与肩同宽，双手抓住稳定的支撑物
- 将未受影响的脚抬起
- 受影响的脚保持脚掌着地，尽量将脚后跟抬高，站立在脚尖上，直到感觉到小腿和跟腱区域的拉伸。

以上运动，保持10秒
重复10次，做5到10组
每天做2次

Clinics BIA
TTSH Medical Centre, Level BI
Contact:
6357 7000 (Centre Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone
to access the information online or visit
<https://nhghealth.com.sg>



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2026. All rights reserved. All information correct as of February 2026. 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-2026-2190C-v1

骨科

跟腱炎

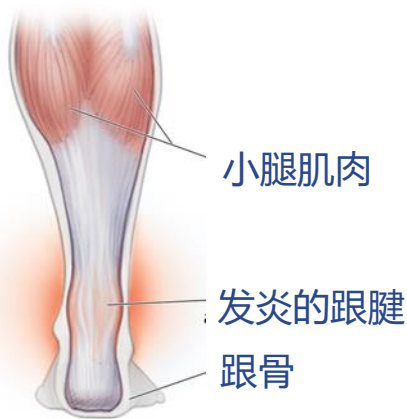


概述

跟腱炎

跟腱炎是足跟痛最常见的原因之一。通常是由于过度使用损伤导致跟腱发炎，导致连接小腿肌肉与脚跟骨的大跟腱发生炎症。

跟腱炎



可能的原因和影响因素包括:

- 重复性劳损, 尤其是在进行跑步、跳跃或行走等活动时
- 既往伤病史, 以前曾经有过跟腱损伤或炎症, 康复不充分
- 年龄、体重、足部畸形
- 不合适的鞋子、不良的锻炼姿势或步态

症状

- 脚跟后部疼痛、肿胀
- 上坡或下蹲时疼痛通常会加重
- 长时间躺着、坐着或站立后, 脚跟后部感觉僵硬

治疗方法:

- 在脚跟后部进行冰敷或冷疗, 以减轻炎症和疼痛
- 抗炎药物
- 物理治疗
- 体外冲击波疗法 (ESWT)
- 矫形器
- 手术 (如果保守治疗无效)

你能对此做些什么?

- 穿具有适当支撑和缓冲作用的鞋, 避免加重跟腱负担。
- 定期进行足和小腿的拉伸锻炼。这些锻炼有助于拉伸跟腱和小腿肌肉。

康复训练:

1.小腿拉伸 (毛巾辅助)



保持10秒
重复10次, 做5到10组
每天做2次

- 坐下来, 双腿伸直, 并将毛巾绕在脚底。
- 将毛巾拉向身体方向, 直感觉到跟腱和小腿的拉伸。

2.比目鱼肌 (小腿下部) 拉伸 (毛巾辅助)



- 坐下来, 将受影响的脚的膝盖轻微弯曲, 将毛巾绕在脚底。
- 将毛巾拉向身体方向, 直感觉到跟腱和小腿的拉伸。

3.腓肠肌 (小腿上部) 拉伸



- 面向墙壁, 将双手放在墙上。
- 将受影响的腿放在后面, 后腿伸直, 脚跟触地并将双脚指向前方。
- 微微弯曲前腿膝盖, 臀部朝墙壁方向推, 直到受影响的小腿感到拉伸。

4.比目鱼肌 (小腿下部) 拉伸



- 面向墙壁, 将双手放在墙上。
- 将受影响的腿放在后面, 后腿伸直, 脚跟触地并将双脚指向前方
- 轻轻地靠向墙壁, 双膝轻微弯曲, 同时保持脚跟着地, 直到受影响的小腿感到拉伸。

以上运动
保持10秒
重复10次, 做5到10组
每天做2次