

## 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 BIA, BIB and BIC  
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  
<https://nhghealth.com.sg>

## 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，以减轻足底筋膜的应力。
- 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。