

足底筋膜炎



足跟痛最常见的问题之一。

足跟筋膜由结缔组织构成。这厚又有弹力的一片覆盖着你的脚底，负责稳定足部和运转负荷，尤其在步行和跑步活动中。

足跟筋炎是如何产生的？

足跟筋炎通常由组织超负荷起。

突然增加
锻炼次数
和强度

扁平足,
高足弓

BMI
过高

鞋子不
合脚

长时间
的站立

脚趾和脚
踝的力量
和活动范
围不足

我是足跟筋炎的患者吗？

以下是足跟筋炎的症状：

1. 逐渐增加的足跟痛（通常，疼痛是在足跟的内侧，但各不相同）
2. 早上或休息一阵子后的首几步最痛
3. 疼痛通常随着活动消退，而在活动后再次发作

物理治疗能怎么帮助我呢？

- 减少负荷
- 减少疼痛的方法（比如：调整活动或加入鞋垫）
- 肌力训练，并增加负荷承的能力



练习例子

这些练习能够建立相关组织的负荷承受能力并帮助你逐渐回归你所选的活动。