

擊退足底筋膜炎的日常保養術

您是否有過這種經驗？早晨起床腳一落地，腳後跟立刻傳來一陣刺痛，甚至痛得讓人想縮回床上；但走幾步路後，疼痛似乎又緩解了？如果答案是肯定的，您可能已經被「足底筋膜炎」纏上了。無論是追求成績的跑者，或是為了工作整天站立奔波的上班族，足底筋膜炎都是最常見的「過勞性」足部傷害。

為什麼腳底會抗議？

足底筋膜負責支撐足弓與避震，若長期緊繃或受力過大，易導致微小撕裂與發炎。好發於久站久走族群、穿著太硬、太平的鞋子、運動強度突然增加(如：馬拉松跑者)



舒緩四招



弓箭步

雙手扶牆做弓箭步停留 15 秒，重複 10 次，一天做 3 個循環。



階梯下壓

前腳踩在階梯，腳跟慢慢下壓，停留 5 秒，重複 10 次，一天做 3 個循環。



足底滾球

坐著用腳底踩網球或圓柱物，在足弓前後滾動按摩約 5-10 分鐘，舒緩緊繃筋膜。



毛巾拉筋

坐著伸直雙腿，雙手往後拉毛巾，停留 10 秒，重複 10 次，一天做 3 個循環。

預防復發



選擇合適鞋子

具足弓支撐與吸震緩衝功能的鞋款。



適度休息

久站久走時安排休息時間，避免足底筋膜長時間緊繃。



避免運動過度

訓練強度應循序漸進，運動後務必伸展。



減少負重

盡量減少背負重物、控制體重減輕足部壓力

如果居家舒緩未改善，或疼痛已影響行動，請務必就醫。足底筋膜炎是身體提醒您「該休息了」的訊號，適度的休息是為了走更長遠的路。別跟疼痛硬碰硬，溫柔對待您的雙腳！

