

# 足底筋膜炎護理指導

一、病因：站立時間過長、長時間行走及運動、體重過重、穿不適宜的鞋子。

部位：後足底有壓痛感(如圖一)。

症狀：通常在晨間剛下床時，症狀明顯疼痛不堪，

行走一段時間後可能漸漸減輕。



(圖一) 足底筋膜炎好發處

二、護理：

(一) 發作初期3天宜冰敷

(二) 應多加休息及避免劇烈運動

(三) 足底復健運動：

1. 坐姿運動法：(如圖二)

一手握住大姆指另一手握住其餘四根腳趾，向上扳起15秒，休息5秒再進行第二次共運動10分鐘，再換腳做。



(圖二) 維持足底向上扳 15 秒  
休息 5 秒再進行第二次

2. 立姿運動法 (如圖三)：

將腳以40度左右角度貼在牆角或櫥櫃上，以身體重壓腳部，維持15秒，休息5秒，再進行第二次，共運動10分鐘，再換腳做。



(圖三) 腳以四十度左右角度貼在牆角輕壓 15 秒  
休息 5 秒再進行第二次

(四) 選擇健康鞋

鞋底必須有彈性【需要時可使用足跟墊或個人特製鞋墊】，鞋墊略厚能吸收壓力，鞋墊不可太過柔軟為佳。

三、預防勝於治療，為防止足底筋膜炎再發，減輕體重的負荷是很重要的。

如您對足底筋膜炎護理指導

內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_