

足底筋膜炎護理指導

●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:主要在足底中、後段，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

●護理:

- (1) 發作初期3天宜冰敷
- (2) 應多加休息及避免劇烈運動
- (3) 足底復健運動:

坐姿運動法: (如圖二)

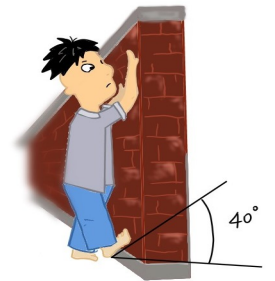
一手握住大姆指另一手握住其餘四根腳趾，向上扳起，使腳趾及踝關節盡量向上停留 15 秒鐘後，休息 5 秒再進行第二次共運動10分鐘，再換腳做。



(圖二) 維持足底向上扳 15 秒休息 5 秒再進行第二次

立姿運動法 (如圖三):

將腳以四十度左右角度貼在牆角或櫥櫃上，以身體重量輕壓腳部，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

(4) 選擇健康鞋

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

●備註:

預防勝於治療，病人首要的功課就是防止再發，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_____