

脚部锻炼

足底筋膜炎的锻炼

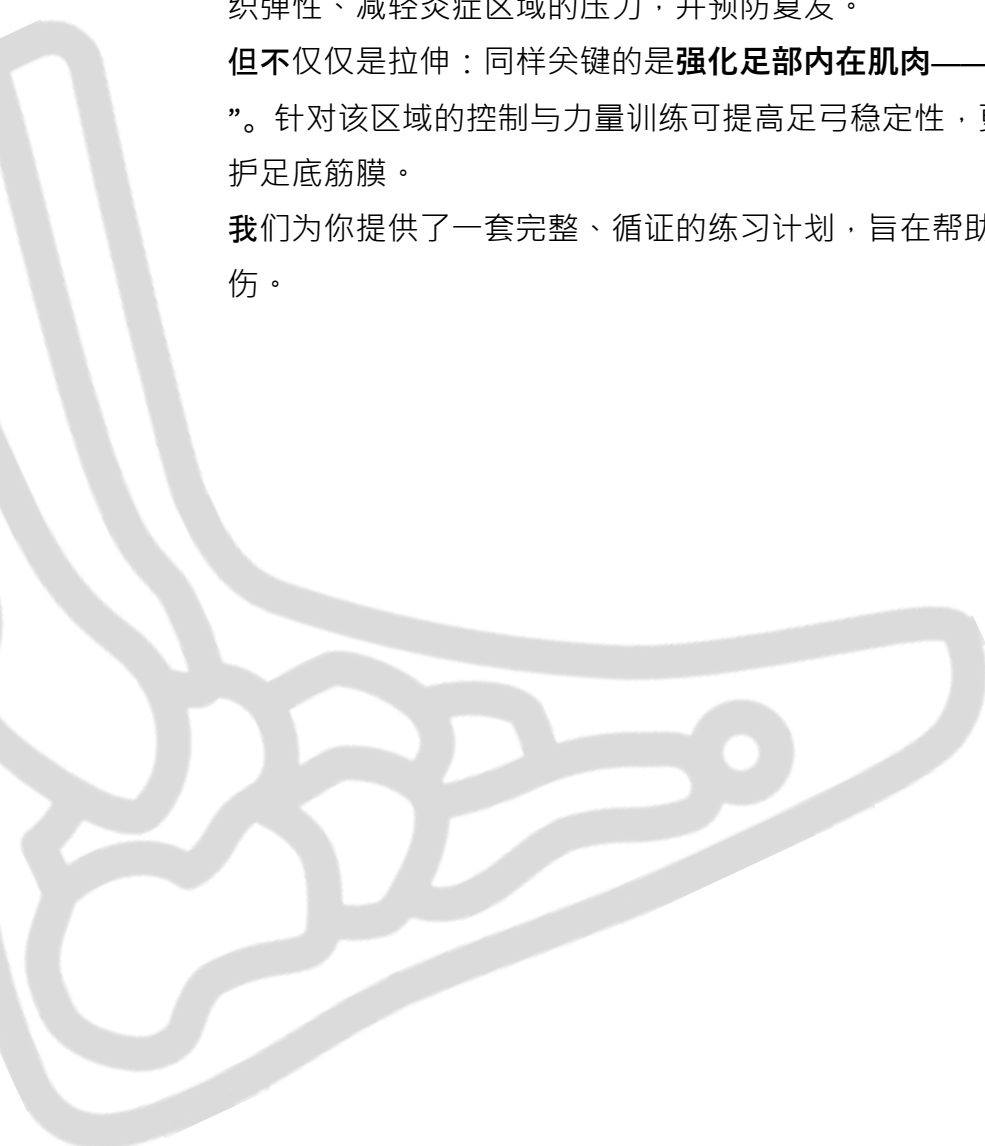
足底筋膜炎是足跟疼痛最常见的原因之一，尤其发生在25至65岁的活跃成年人中。这是一种影响足底筋膜的退行性过程，足底筋膜是一种连接足跟与脚趾的结缔组织。其炎症可能导致剧烈疼痛，尤其在早晨或长时间休息后尤为明显。

引发该病的最相关因素之一是小腿后侧肌群的缩短，尤其是腓肠肌和比目鱼肌组成的三头肌，以及跟腱。这种僵硬限制踝关节的活动，并增加足底筋膜的张力，从而促进其刺激和炎症。

因此，**跟腱和足底筋膜的特定拉伸**在任何康复计划中都至关重要。这些练习有助于改善组织弹性、减轻炎症区域的压力，并预防复发。

但不仅仅是拉伸：同样关键的是**强化足部内在肌肉——即今天所称的“足核心（foot core）”**。针对该区域的控制与力量训练可提高足弓稳定性，更好地分配负荷，并在日常活动中保护足底筋膜。

我们为你提供了一套完整、循证的练习计划，旨在帮助减轻疼痛、恢复功能并预防新的损伤。



跟腱-足底筋膜拉伸 1



坐在地上，双腿伸直向前。使用弹力带或宽橡皮筋，将其放在要训练脚底。弯曲该腿的膝盖。从此位置开始，慢慢伸直腿，同时将脚尖向上提。保持该姿势几秒钟。可以大声计数以控制时间。然后放松腿并弯曲膝盖。此动作可以单腿进行，也可双腿同时进行。开始拉伸时，关键是避免疼痛。仅拉伸到感到肌肉和腱的紧张为止，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感减轻。随着练习，可以延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 减轻足底筋膜的张力。
- 改善踝关节背屈。
- 减轻疼痛并预防复发。
- 增加跟腱及后链的弹性。

跟腱-足底筋膜拉伸 2



站在一个大约10厘米高的平稳坚硬物体上，可以是厚书、台阶或木块。仅将前脚掌放在物体边缘，脚跟悬空，不接触地面。为保持平衡，可借助墙、桌子或椅子。一旦稳妥，完全伸直膝盖。然后慢慢踮起脚尖，再放松肌肉，让脚跟尽可能低于台阶高度，保持几秒钟。重复控制动作。

开始拉伸时，关键是避免疼痛。仅拉伸到感到肌肉和腱的紧张为止，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感减轻。随着练习，可以延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 减轻足底筋膜的张力。
- 改善踝关节背屈。
- 减轻疼痛并预防复发。
- 增加跟腱及后链的弹性。

跟腱-足底筋膜拉伸 3



站在墙前，将要拉伸的腿向后伸直，保持膝盖伸直，脚不离地。然后双手向前支撑，弯曲前腿膝盖，直到感到拉伸。

开始拉伸时，关键是避免疼痛。仅拉伸到感到肌肉和腱的紧张为止，然后**保持该姿势**一段时间，直到紧张感减轻。随着练习，可以延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 缓解小腿紧张和僵硬。
- 拉伸腓肠肌和比目鱼肌，缓解足跟和足部疼痛。
- 增加跟腱及后链的弹性。

足底筋膜拉伸



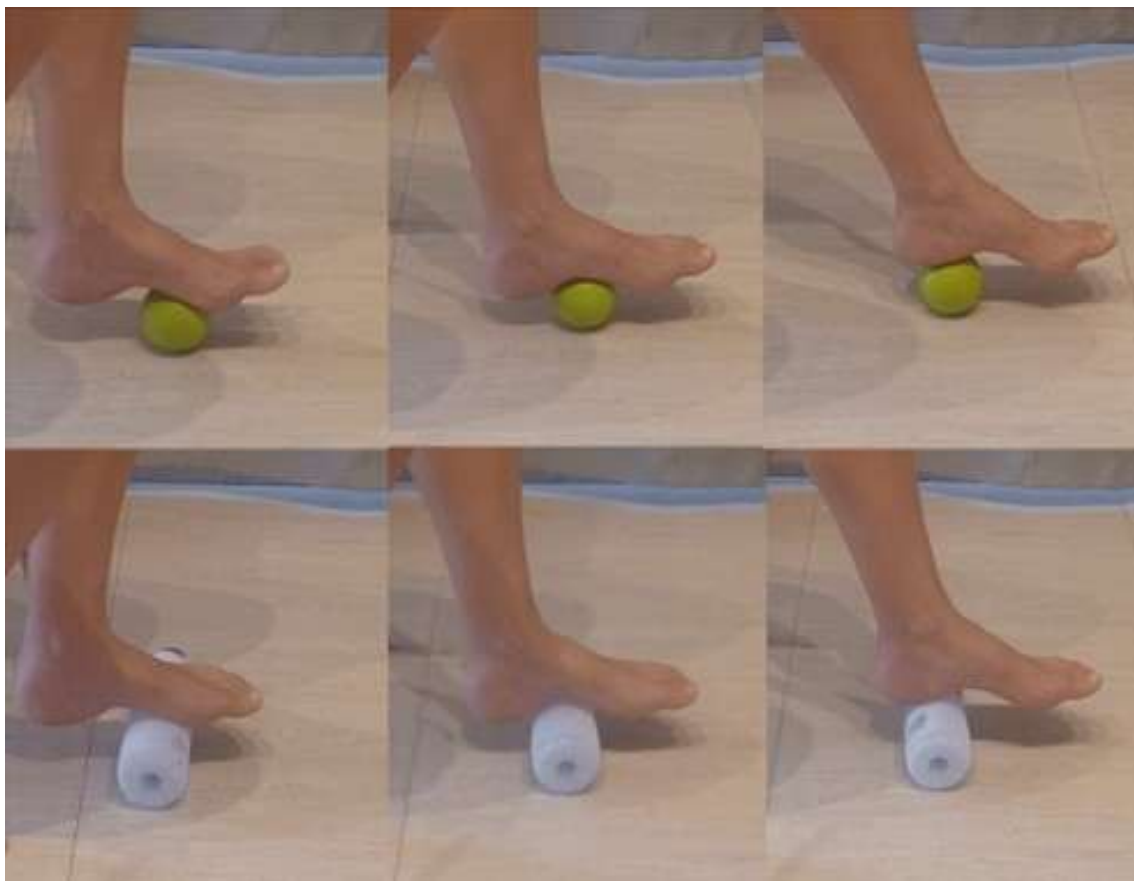
坐在椅子上，将受伤脚放在另一条腿的膝盖上。抓住大脚趾向后拉至小腿方向，直到感到足底筋膜的紧张。

开始拉伸时，关键是避免疼痛。仅拉伸到感到肌肉和腱的紧张为止，然后**保持该姿势一段时间**，直到紧张感减轻。随着练习，可以延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 减轻足底筋膜的张力。
- 改善踝关节背屈。
- 减轻疼痛并预防复发。
- 增加跟腱及后链的弹性。

足底筋膜按摩练习（使用球或冰冻瓶）



坐在椅子上，使用小而坚硬的球（如高尔夫球）在足弓滚动，避免过大压力。也可使用冰冻水瓶完成相同练习。双脚交替进行。

目标：

- 放松筋膜组织。
- 缓解肌肉紧张。
- 减轻炎症。
- 改善血液循环。
- 增加活动范围和柔韧性。

短足练习



坐姿，膝盖和踝关节呈90°。将大脚趾根部靠近足跟，保持脚跟和前脚掌贴地，使足尽量缩短。每次收缩保持5秒。

执行：

- 1组。
- 每脚10次。

进阶：

- 坐姿 1x10次。
- 站立 1x10次。
- 单腿支撑 1x10次。

目标：

- 激活并强化足内在肌群。
- 改善足部神经感受功能。
- 康复和预防常见足病，如足底筋膜炎。

毛巾抓握练习



站立或坐姿，在地上放一条小毛巾。用脚趾抓住毛巾向自己卷起，重复动作直到卷起整条毛巾。

执行：

- 1组。
- 每脚10次。

进阶：

- 坐姿 2x10次。
- 站立 2x10次。
- 站立 3x15次。

目标：

- 强化足内在肌群，尤其是趾屈肌和足底肌群。
- 增强足弓支撑力和力量。
- 改善本体感受能力。
- 预防和康复多种足部疾病。

大脚趾抬升练习



站立或坐姿，脚平放在地面。仅抬起大脚趾，其余四趾贴地。

执行：

- 1组。
- 每脚10次。

进阶：

- 坐姿 2x10次。
- 站立 2x10次。
- 站立 3x15次。

目标：

- 改善脚的协调性和精细肌肉控制。
- 强化足弓。
- 提高本体感受、平衡和整体稳定性。
- 优化步行和跑步起步阶段。

第一和第五趾抬升练习



站立或坐姿，脚平放在地面。先抬起大脚趾，其余四趾贴地。然后保持大脚趾贴地，抬起其余四趾。每次抬起动作保持5秒。

执行：

- 1组。
- 每脚10次。

进阶：

- 坐姿 1x10次。
- 站立 1x10次。
- 单腿支撑 1x10次。

目标：

- 改善足部协调性和精细肌肉控制。
- 激活并强化足内在肌群，尤其是趾骨间肌和大脚趾外展肌。
- 提高本体感受、平衡和整体稳定性。

踮脚练习



站立，双脚前脚掌上下抬动。初期可使用椅子或桌子保持平衡。

执行：

- 1组。
- 20次。

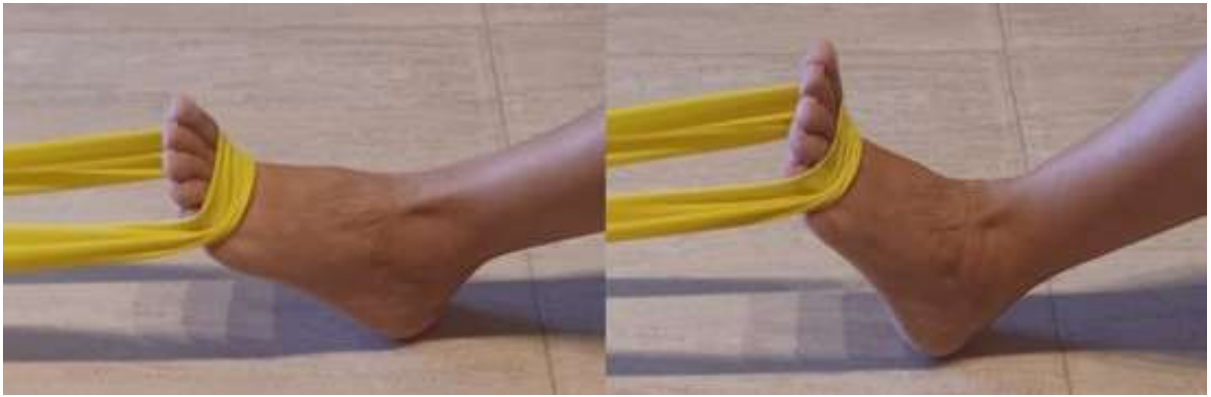
进阶：

- 1: 1x20次。
- 2: 2x20次。
- 3: 2x30次。

目标：

- 强化小腿肌群（腓肠肌和比目鱼肌）
- 辅助行走或跑步推进力
- 改善踝关节稳定性
- 增强足弓支撑

使用弹力带进行脚趾及踝关节背屈练习



坐姿，用弹力带套在前脚掌，进行踝关节和脚趾背屈，然后回到起始位置。

执行：

- 1组。
- 10次。

进阶：

- 1: 1x10次。
- 2: 2x10次。
- 3: 2x10次。

目标：

- 强化足内在肌群
- 强化胫后肌、胫前肌、腓肠肌及比目鱼肌
- 改善平衡和本体感受能力
- 提高踝关节稳定性

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在马略卡帕尔马中心为您服务，帮助您恢复生活质量。