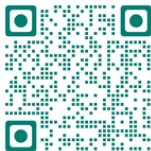




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



足部過度旋前 物理治療錦囊



 happyprehab.com



 [happyprehab_physio](https://www.instagram.com/happyprehab_physio)

足部過度旋前

常見的足部過度旋前，當中不少都與膝關節痛及下肢疼痛有直接或間接關係。病因多數是因為足弓塌陷或因扁平足而令足弓扁平，帶動後足、踝關節、小腿、膝關節及大腿往內扭轉，影響下肢關節排列，同時拉扯內側肌肉、韌帶等軟組織。加上臀部、大腿、小腿及腳底等肌肉（特別是臀中肌和腓繩肌）的肌力不足，令問題進一步惡化。足部出現偏歪，會產生異常的生物力學，繼而導致痛症和其它足部問題。可引致不同痛症和其它足部問題：包括拇趾囊腫、足底筋膜炎、踝關節乏力、脛骨疼痛、腿部疲勞、膝關節疼痛、腰背痛等等。

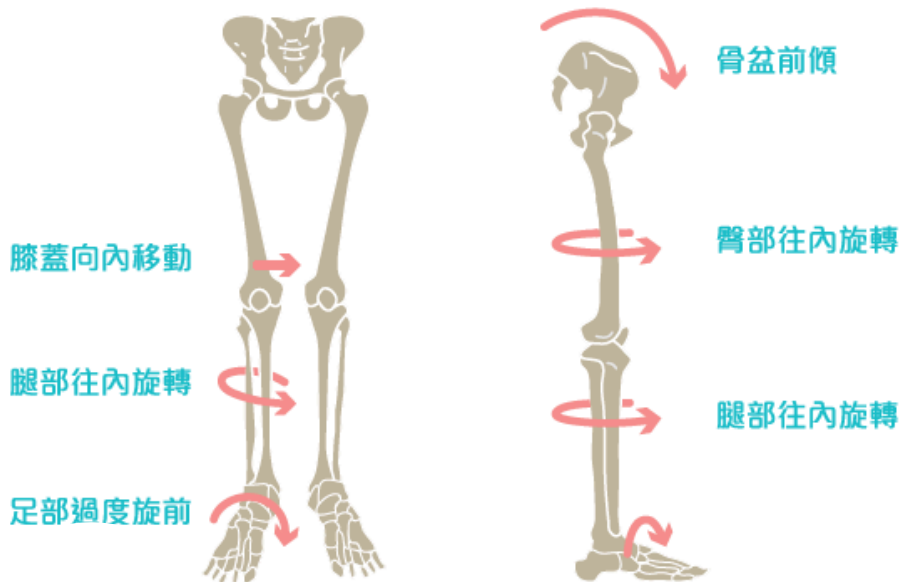


圖 1. 足部過度旋前對下肢力學的影響

物理治療

物理治療方面透過放鬆過緊的肌肉，活動僵硬的關節，恢復正常下肢關節排列同時加強訓練支撐足弓肌肉的肌力，穿著合適的鞋再配合一些運動貼紮和矯形鞋墊，令足弓回復原有的拱形，症狀通常都會有明顯改善。

患有足部過度旋前的患者可參考小冊子的動作，或有助改善下肢力學問題導致的痛症。

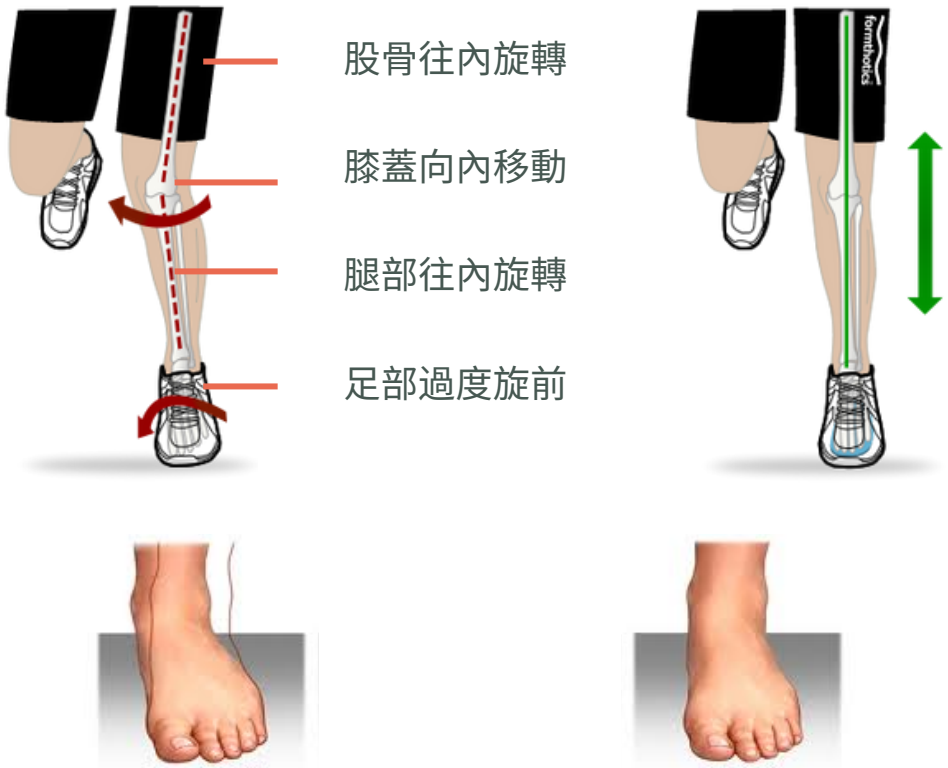


圖 2. 足部過度旋前對下肢力學的影響

選擇合適的鞋履



圖 3. 選擇合適鞋履的條件

如果鞋履結構不穩定，會使腳踝關節不穩、足弓容易下陷、足踝容易扭傷。患者可根據以上的條件選擇結構穩定的鞋履及綁實鞋帶，以改善下肢力學問題。而足弓不穩定的患者，亦必須選擇適合自己的矯正鞋墊，才能發揮鞋墊的作用。

矯形鞋墊

足弓可以承受全身的體重，把體重平均分佈於足根、足跟、腳掌骨頭之間；有避震的作用，可吸收走路時來自地面的衝擊，減少下肢關節和脊椎受力，增加步行的穩定性。但當足部過度旋前，會使足弓不能平均受力。

矯形鞋墊是根據人體足弓三點力學為原理而設計，使橫弓、內側縱弓、外側縱弓的三點能平均受力，從而糾正錯誤的受力點。穿著矯形鞋墊能承托足弓，矯正足部偏差，解決根本問題，預防或減輕因足弓下陷引致的下肢力學問題。



圖4. 穿著矯形鞋墊前足弓下陷



圖5. 穿著矯形鞋墊後呈理想足弓



圖6. Dr. Prehab 矯形鞋墊

伸展運動 | 膕繩肌伸展

放鬆腰背連接臀部、大腿及小腿的肌肉及筋膜，能減輕各類下肢疼痛。



圖7. 完成動作

- 1 用橡筋帶箍着腳掌，手輔助拉直膝頭至有伸展感覺。
- 2 維持5—10秒，然後放鬆，重複10次。
- 3 再拉向外側，維持5—10秒，放鬆；重複10次
- 4 再拉向內側，維持5—10秒，放鬆；重複10次

強化運動 | 縮足運動

訓練部位：支撐足弓的腳底小肌肉



圖10. 起始動作

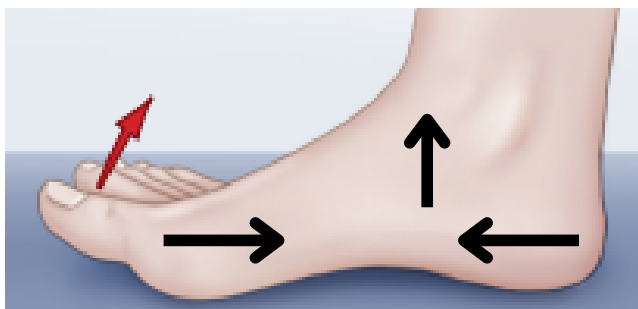


圖11. 完成動作

在不捲曲腳趾的情況下升高足弓。由於足部的長度會因著足弓升高而縮短，因此這運動稱為縮足運動。

*注意縮足前後的變化：

- 1 腳掌長度
- 2 足弓高度

強化運動 | 踮腳尖

訓練部位：足弓肌力 小腿肌力

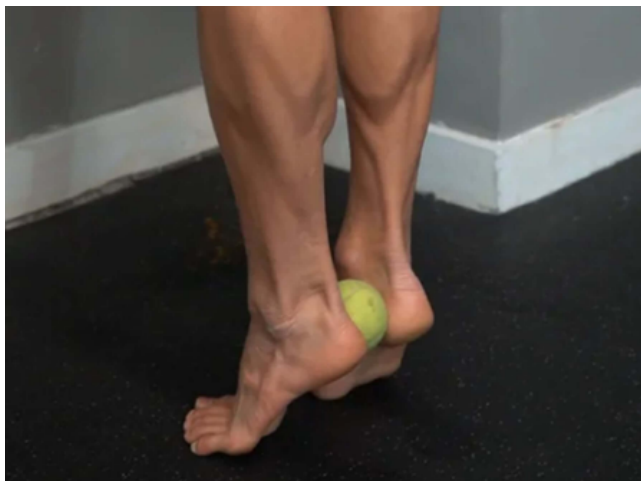


圖12. 完成動作 Photo Source from The Prehab Guys

- 1 站立時，雙腿分開與臀部同寬，雙腳腳尖指向前方
- 2 將身體重心移向前腳掌，抬起後跟並保持身體平衡，前掌內外側應均勻感受到壓力（特別是大拇趾後方位置），維持2-3秒

平衡運動 | 單腳站立

訓練部位：臀肌 大腿肌肉 小腿肌肉 足底小肌肉



圖13a. 示範動作 - 向前



圖13b. 示範動作 - 向側



圖13c. 示範動作 - 向後

靜態 - 單腳站立30秒至1分鐘 / 閉上雙眼

動態 - 單腳站立慢慢向不同角度移動對側腳 (前、側、後)

肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆



圖26. 示範圖 - 腓腸肌/比目魚肌/脛骨後肌/腓骨長肌 (小腿後方)

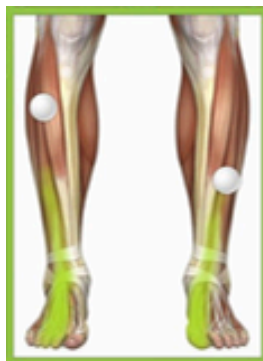


圖27. 示範圖 - 脛骨前肌/拇長伸肌/伸趾長肌 (小腿前方))

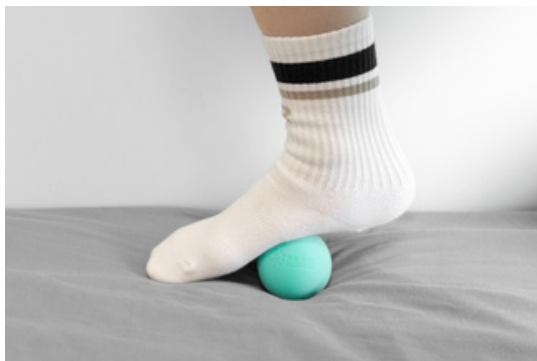
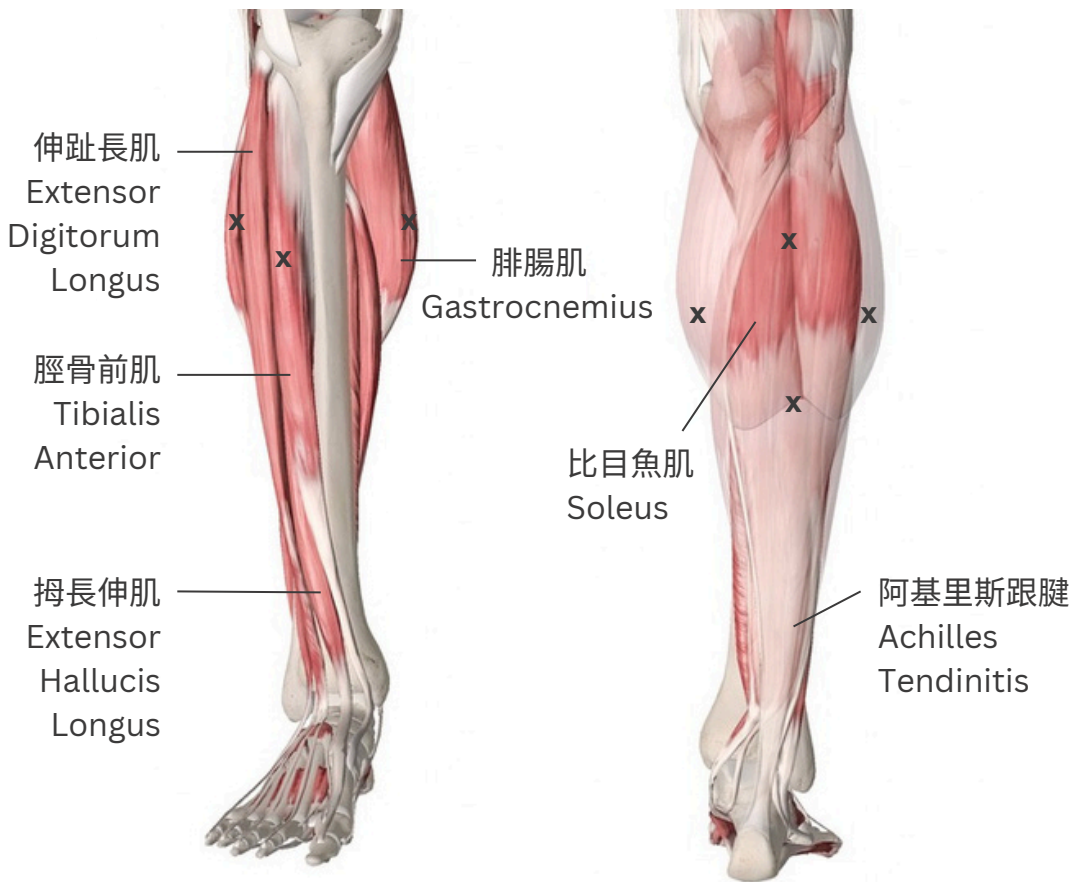


圖25. 示範圖 - 足底筋膜/外展踮肌/踮短屈及長屈肌/趾短屈肌

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points

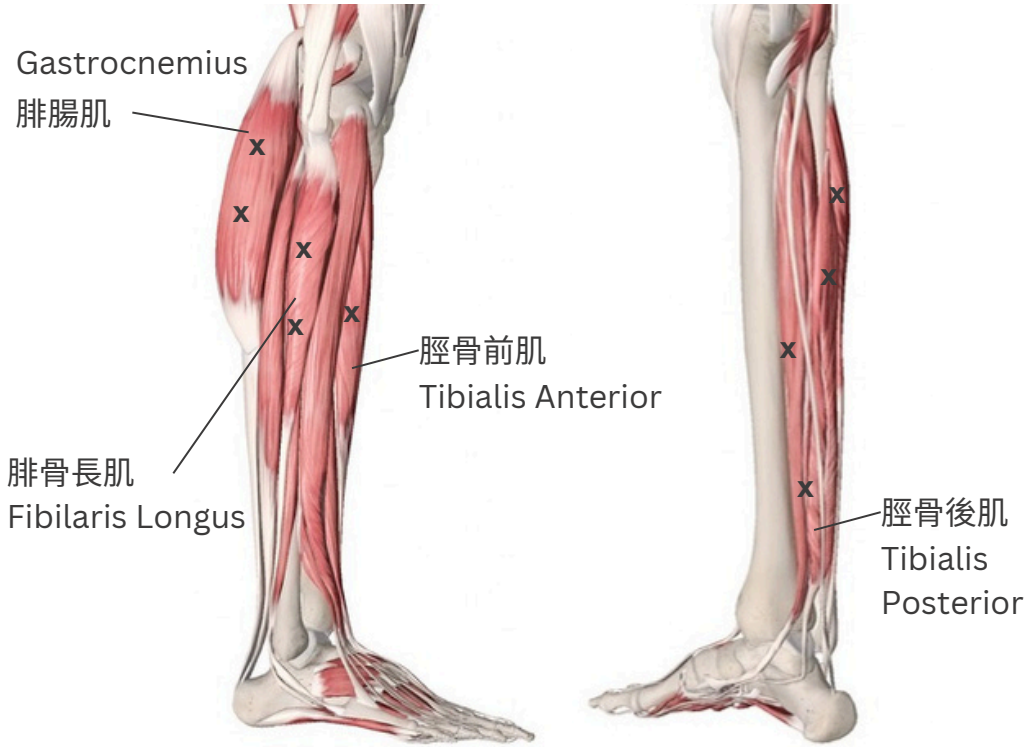


前 Anterior

後 Posterior

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



外 Lateral

後內
Posteromedial

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



踇短屈肌及踇長屈肌

flexor digitorum brevis and longus of foot

外展踇肌

abductor hallucis

趾短屈肌

flexor digitorum brevis of foot

足底

Plantar



樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室