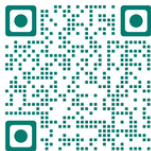




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



足部過度旋前 物理治療錦囊



 happyprehab.com

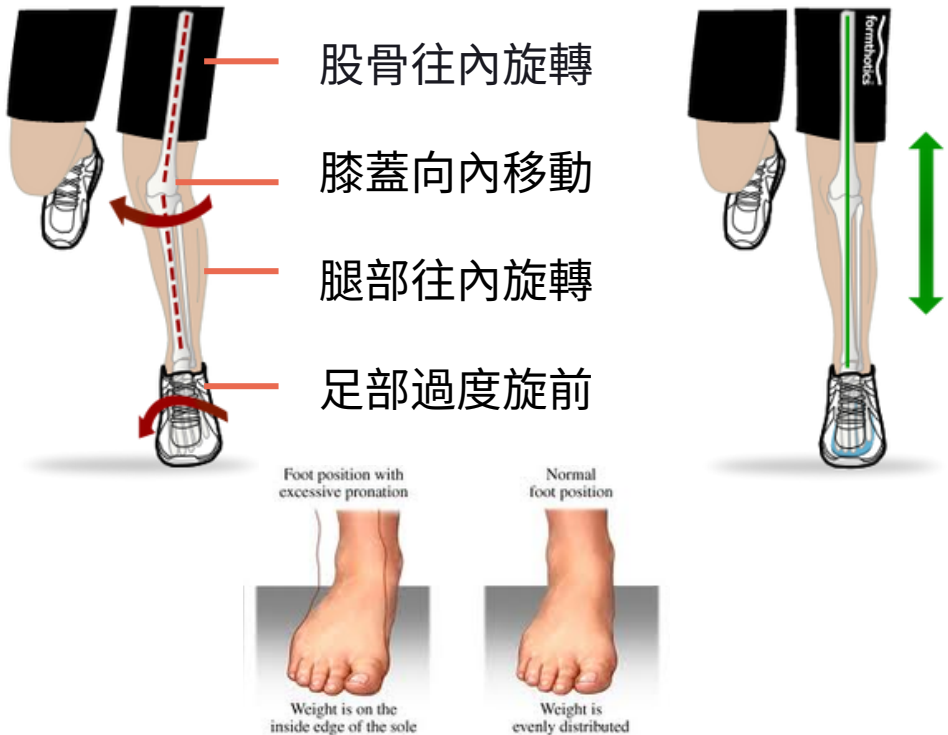


 [happyprehab_physio](https://www.instagram.com/happyprehab_physio)

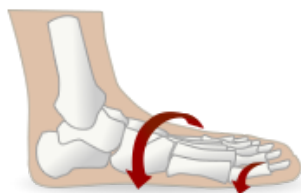
足部過度旋前有關

透過放鬆過緊的肌肉，加強訓練膝周肌群的肌力，及留意下肢關節排列，症狀通常都會有明顯改善。

患有膝關節痛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。



選擇合適的鞋履



選擇結構穩定的鞋子，或考慮穿著矯形鞋墊承托足弓，以改善下肢力學問題。

伸展運動 | 小腿的肌肉

腓腸肌

比目魚肌



或



伸展運動 | 膕繩肌伸展

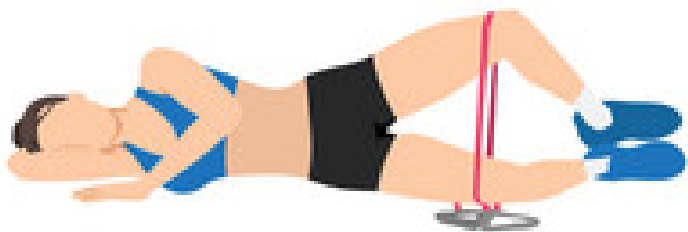
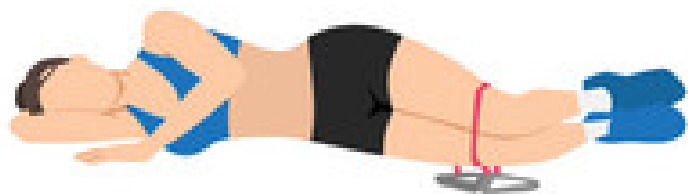
伸展大腿後方(膝周肌群)的肌肉，能減輕各類下肢疼痛。

直至有伸展感覺，定5-10秒，然後放鬆，重複10次



強化運動 | 蚌式運動

訓練部位：臀中肌 - 減少下肢內旋

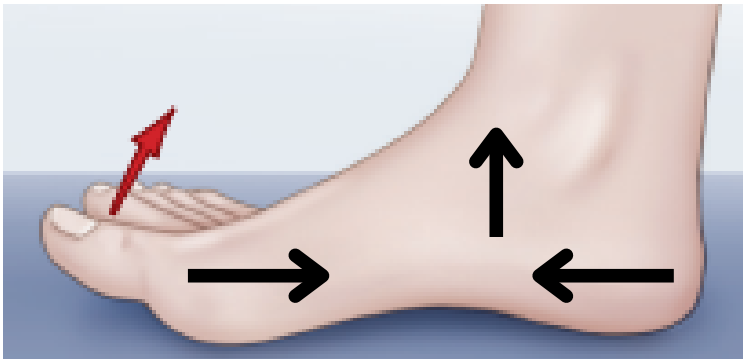


- 1 側躺，髖部屈曲約45度，膝蓋屈曲約90度。
- 2 於雙腳膝蓋上方套上橡筋帶
- 3 腳踭貼實，髖關節往外旋轉時，帶動位於上方的膝蓋往外打開，分開兩邊膝蓋，再慢慢放下。

******在整個運動過程中，應盡量保持背部生理弧度或骨盆稍微前傾，並使其完全穩定。

強化運動 | 縮足運動

訓練部位：支撐足弓的腳底小肌肉



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

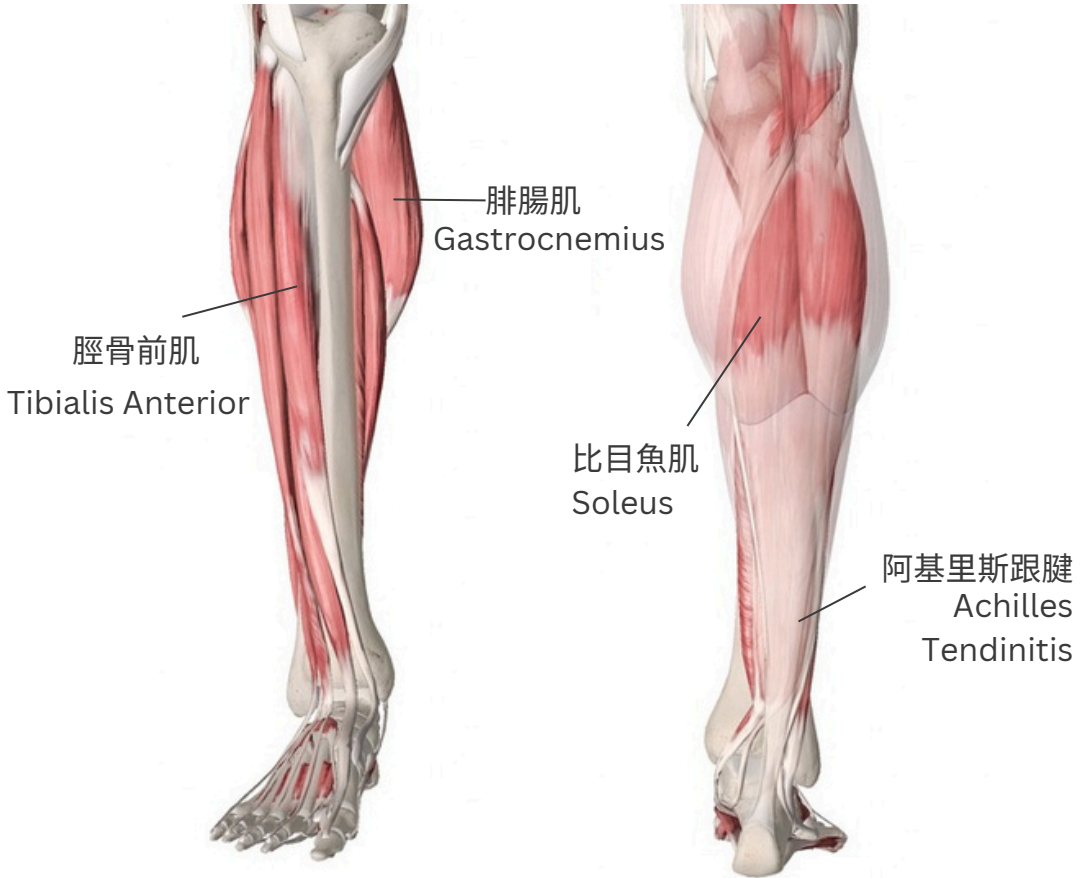
訓練部位：足弓肌力 小腿肌力



- 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

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points

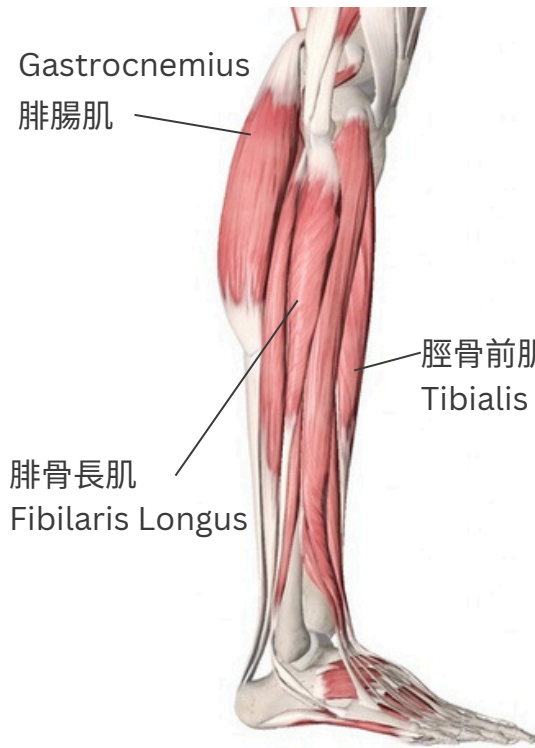


前 Anterior

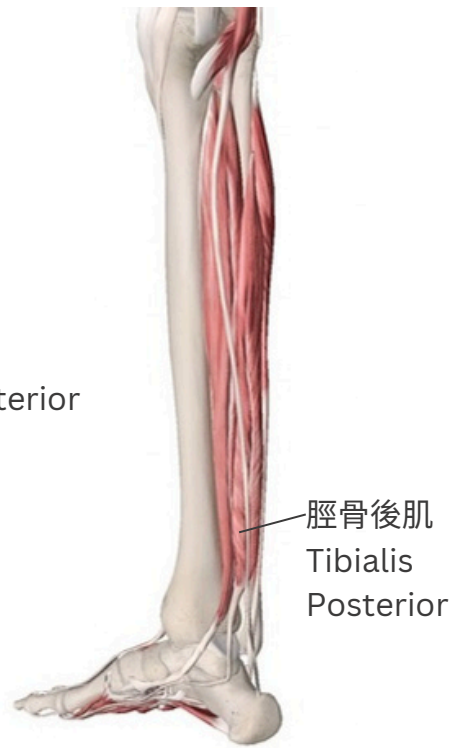
後 Posterior

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



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