

足底筋膜炎護理指導



原因

2019.06制定

2023.02修訂

①肥胖：BMI超過27

④年紀增長

②久站

⑤扁平足或高足弓

③運動傷害

⑥不合腳的鞋子



日常保健



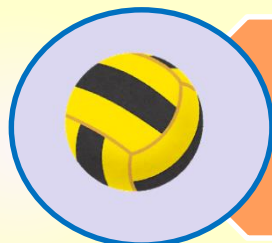
穿合腳或有足弓墊的鞋



減少運動訓練



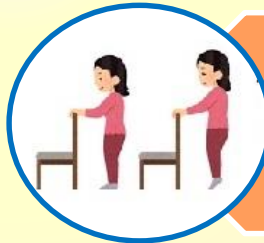
泡腳



腳底滾球



按摩



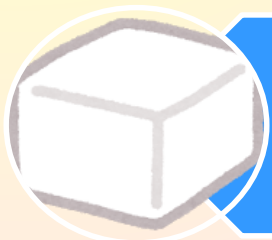
小腿肌肉伸展操



急性發作怎麼辦



藥物治療



冰敷

參考資料引自康健雜誌；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

