

今日頭條

娛樂

國內

生活

國際

NBA精華

健康

美食

鄉民

# 牽一「腳」動全身！3招鬆足底筋膜，脹氣便秘也改善

早安健康 侯鐘堡（復健專科醫師）

發布時間 2017年12月5日 AM 9點0分

更新時間 2017年12月4日 PM 6點34分

12

0



【早安健康／侯鐘堡（復健專科醫師）】

蹠骨疼痛／前腳掌疼痛／前足肌腱炎

通常，我會把蹠骨疼痛視為前足的足底筋膜炎。

前足肌腱炎常發生在 2～4趾之間。常見於高衝擊性的運動，如跑步，因為原來需承受最大力量的大拇趾位置不良（因扁平足、高足弓等問題），導致需由 2～4趾沒那麼強壯的肌腱承擔受力。

足部生物力學不良，也會使得橫弓構造之一的深橫蹠骨韌帶反覆撕裂傷拉傷。每次步行都對前足肌腱造成反覆傷害，因此無論做什麼治療都一再復發、效果不佳，殊不知要先由調整足部的生物力學著手，肌腱炎才會漸漸恢復。

症狀：患者覺得前足常有韌帶撕裂感，或感覺踩在圖釘或彈珠上。

- 治療方法：特製鞋墊、物理治療、足部筋膜放鬆。
- 特效方法：震波治療、**PRP**注射治療（增生療法）。
- 避免：穿底部太軟、會凹陷的鞋子。

### 顧好腳等於顧好全身

在《解剖列車》一書中引用解剖學的概念，以筋膜相連的觀點，解釋了下肢與全身筋膜的聯繫關係。全身有許多筋膜都是經由足部出發或繞行過足部。足部位在與重力交手的第一線，筋膜特別容易緊繃，進而影響身體其他部位。人體許多筋膜都是由腳出發再繞行至上半身，顧好腳等於顧好全身一大半！

- 放鬆腳底肌肉筋膜的方法：足部熱敷或泡熱水及按摩伸展腳底肌肉。
- 自我保健方法：用球按摩腳底肌肉，遇到緊繃點則停 **30**秒以上。

堡醫師自己也常常有足部、小腿僵硬的問題。每次在按摩後就會特別想排氣，這其實是因為足部筋膜繞行內臟部位，因此會與腸胃蠕動、內臟功能等互相影響。改善足部筋膜，連脹氣、小腹凸出、便秘等問題也會一併改善，真是神奇！

足部筋膜更進一步往上繞行至肩頸、頭部。這點堡醫師自己有深切的體驗。當初練習第一次超級鐵人 **226K**時，最擔心的就是跑步項目，因此跑步的練習過量了。

在胡亂的過度訓練下肩頸嚴重疼痛，其實就是足部過度緊繃造成的。下次足部按摩前，可以先感受一下自己是否有肩頸僵硬的問題，若是按摩後肩頸因此鬆開了，就表示你的肩頸痛其實有一大部分是足部筋膜緊繃的關係。

下一頁醫師教您簡單放鬆足底筋膜！

每次當我的足部徹底放鬆後，肩頸疼痛就會改善八成以上，脖子也可以自在的轉動而不感到痠痛僵硬。或許就是因為這個親身經驗，讓我了解足部大大的影響我們全身，對運動型

態—足部問題與全身筋膜的關聯有如此切身且深刻的了解，也間接促使本書的誕生。

①推薦度：1～5顆★

②訓練時間：8～12下／組，左右各做2～3組

③放鬆時間：左右各1回，各滾動2分鐘，或做到無痠痛點為止

④伸展時間：伸展2～3分鐘，或做到無緊繃感為止

## 足底的放鬆、伸展與訓練

足底踩球 推薦度★★★★★

適合所有人及所有症狀，足底也是全身筋膜最重要的起點。腳底踩球可從三足弓循環找出筋膜緊繃點，在該區域加強按摩30秒以上。

### 熱門

[查看更多](#)

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐ ☐

**1** 緊閉門窗也擋不住PM2.5，胸腔重症醫師10張圖秒懂空污殺傷力！告...

良醫健康網

**2** 少吃肉還是關節腫痛？喝「它」也會加重痛風！

華人健康影音

**3** 染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮注意5件事

早安健康



- 4 每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼沒變瘦？健身教練告訴...  
良醫健康網
- 5 30秒小實驗，看出你是不是「腰痠背痛高危險群」？  
iFit 愛瘦身
- 6 常有靜電反應，代表身體不好？  
良醫健康網
- 7 眾人皆睡我獨醒，「夜貓族」可能是基因在作怪？  
康健雜誌
- 8 比止痛藥更好用！經痛救星竟是平時吃一匙OO  
早安健康
- 9 冬被使用前，先曬4小時除濕！一次搞懂羽絨被、蠶絲被、羊毛被保養...  
良醫健康網
- 10 你的「心」情好不好？中醫教你3點一看就知道  
早安健康

## 熱門消息



還在夏日課程、VR女友嗎？趕快來和娜美玩耍吧！

電玩宅速配

## 足部按摩

### 更多健康相關文章

[查看更多](#)

染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮...  
早安健康

30 秒小實驗，看出你是不是「腰痠背痛高危...  
iFit 愛瘦身

常有靜電反應，代表身體不好？  
良醫健康網

每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼...  
良醫健康網

你的「心」情好不好？  
中醫教你3點一看就知道  
早安健康





足部放鬆

放鬆時間：左右各**2**回，各滾動**30**秒～**2**分鐘，或至無痠痛點為止。一開始放鬆時，若筋膜較緊繃，適合用硬度較軟的球，避免太過疼痛引起筋膜發炎。

等到筋膜較鬆、狀況改善後，可逐漸增加球的硬度，較能按摩更深層的肌肉。（使用滾筒時同理。）足弓影響整體的骨架狀態，足弓的筋膜連接到身體的核心肌群。若足弓健康，想必痠痛問題也比較少。扁平足會影響筋膜平衡，也容易引起腰痠背痛、駝背、頭部前傾等連帶影響。





足弓

足底訓練：腳趾抓毛巾 推薦度★★★

用抓腳趾等活動訓練足底肌肉，可幫助足弓生成。若訓練對象為小朋友，建議搭配遊戲，如腳趾撿彈珠、比賽用腳撿球等活動。

訓練時間：左右各5分鐘，1～2回。



足部訓練

（訓練內側足弓）



足弓訓練



足弓訓練

（前側足弓+縮足運動內側提起）

改善蘿蔔腿就要伸展小腿肌！下一頁醫師教您簡單放鬆

### 小腿的放鬆、伸展與訓練

小腿後側：滾筒+球放鬆及拉筋板伸展 推薦度★★★★★

小腿肌是背側筋膜最重要的一部分。背側筋膜在人體站立、行走時都會大量使用，因此八成以上的人都會有小腿緊繃問題。有些人小腿太緊繃時，反而會有蘿蔔腿、小腿肚線條明

顯等現象，這是表層筋膜太緊繃脫水導致，並不是肌肉結實。

筋膜放鬆後，若發現腿部線條感消失，屬正常現象。小腿肌也是大部分人放鬆時遇到的第一個瓶頸。小腿肌分成兩層，肌肉層較厚，因此深層小腿肌較難放鬆。

滾筒：適合較大面積的放鬆。

球：適合單點的放鬆，特別是小腿肚的中心點，也是人體穴位「承山穴」的位置。

放鬆時間：左右各2回，各滾動1～2分鐘，或至無痠痛點為止。



小腿放鬆訓練

（滾筒放鬆）



小腿放鬆訓練

（用球放鬆「承山穴」）

本文摘自《顧好下肢筋膜，全身痠痛out！》／侯鐘堡（復健專科醫師）／如何出版社

>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

- 神奇肩胛骨柔軟術，3招改善失眠、頭痛、手腳麻

- 身體生病，雙腳最先發現！9個徵兆從腳看出疾病
- [查看原始文章](#)

12	0
----	---

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

[最新資訊](#) | [服務條款](#) | [隱私權政策](#) | [服務聲明](#)

© LINE Corporation