

5. 倾斜板拉伸



- 站直，双脚分开与肩同宽，双手抓住稳定的支撑物。
- 保持膝盖伸直，慢慢地将臀部向前推，直到感觉到小腿后侧的拉伸。

6. 双腿抬高（站立）



- 站直，双脚分开与肩同宽，双手抓住稳定的支撑物。
- 保持脚掌平稳着地，尽量将脚后跟抬高，站立在脚尖上，直到感觉到小腿和跟腱区域的拉伸。

7. 单腿抬高（站立）



- 站直，双脚分开与肩同宽，双手抓住稳定的支撑物
- 将未受影响的脚抬起
- 受影响的脚保持脚掌着地，尽量将脚后跟抬高，站立在脚尖上，直到感觉到小腿和跟腱区域的拉伸。

以上运动，保持10秒
重复10次，做5到10组
每天做2次

Clinic B1A

TTSH Medical Centre, Level B1

Contact: 6889 4027

6357 7000 (Centre Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone to access the information online or visit
<https://for.sg/ttsh-health-library>

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you have any feedback regarding what you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg

骨科

跟腱炎

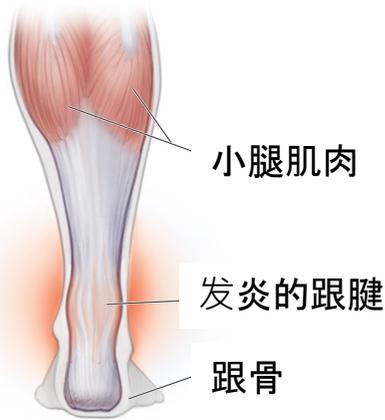


概述

跟腱炎

跟腱炎是足跟痛最常见的原因之一。通常是由于过度使用损伤导致跟腱发炎，导致连接小腿肌肉与脚跟骨的大跟腱发生炎症。

跟腱炎



可能的原因和影响因素包括：

- 重复性劳损，尤其是在进行跑步、跳跃或行走等活动时
- 既往伤病史，以前曾经有过跟腱损伤或炎症，康复不充分
- 年龄、体重、足部畸形
- 不合适的鞋子、不良的锻炼姿势或步态

症状

- 脚跟后部疼痛、肿胀
- 上坡或下蹲时疼痛通常会加重
- 长时间躺着、坐着或站立后，脚跟后部感觉僵硬

治疗方法：

- 在脚跟后部进行冰敷或冷疗，以减轻炎症和疼痛
- 抗炎药物
- 物理治疗
- 体外冲击波疗法（ESWT）
- 矫形器
- 手术（如果保守治疗无效）

你能对此做些什么？

- 穿具有适当支撑和缓冲作用的鞋，避免加重跟腱负担。
- 定期进行足和小腿的拉伸锻炼。这些锻炼有助于拉伸跟腱和小腿肌肉。

康复训练：

1. 小腿拉伸（毛巾辅助）



保持10秒
重复10次，做5到10组
每天做2次

- 坐下来，双腿伸直，并将毛巾绕在脚底。
- 将毛巾拉向身体方向，直感觉到跟腱和小腿的拉伸。

2. 比目鱼肌（小腿下部）拉伸（毛巾辅助）



- 坐下来，将受影响的脚的膝盖轻微弯曲，将毛巾绕在脚底。
- 将毛巾拉向身体方向，直感觉到跟腱和小腿的拉伸。

3. 腓肠肌（小腿上部）拉伸



- 面向墙壁，将双手放在墙上。
- 将受影响的腿放在后面，后腿伸直，脚跟触地并将双脚指向前方。
- 微微弯曲前腿膝盖，臀部朝墙壁方向推，直到受影响的小腿感到拉伸。

4. 比目鱼肌（小腿下部）拉伸



- 面向墙壁，将双手放在墙上。
- 将受影响的腿放在后面，后腿伸直，脚跟触地并将双脚指向前方
- 轻轻地靠向墙壁，双膝轻微弯曲，同时保持脚跟着地，直到受影响的小腿感到拉伸。

以上运动
保持10秒
重复10次，做5到10组
每天做2次