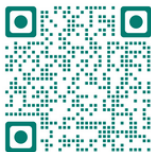




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



下肢痛症 - 足部過度旋前 物理治療錦囊



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。

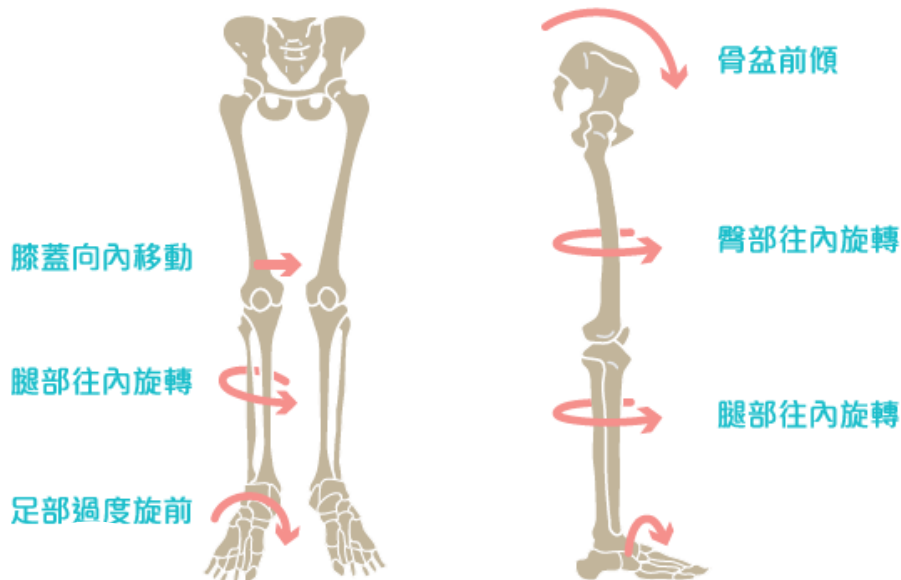


圖 1. 足部過度旋前對下肢力學的影響

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。

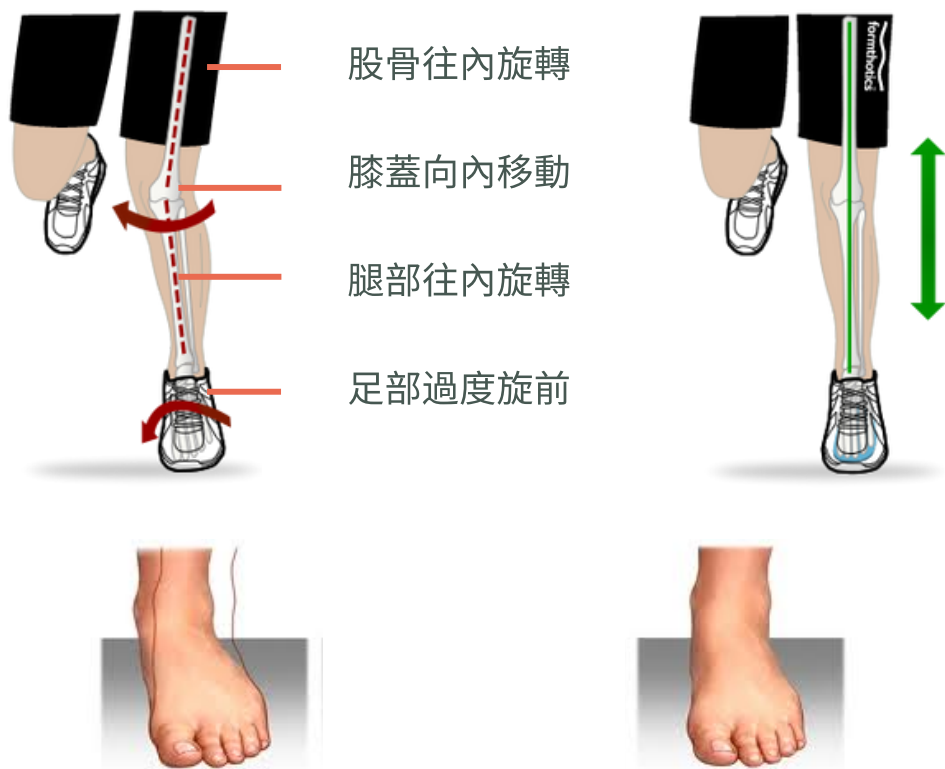


圖 2. 足部過度旋前對下肢力學的影響

理想的足弓

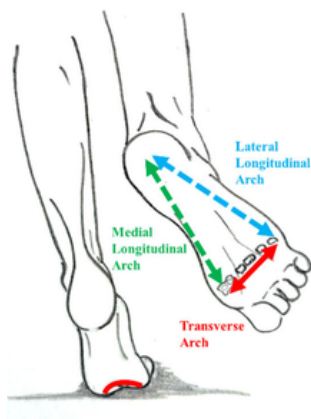
雙腳均勻承受全身的重量，而腳的承重區主要分佈在三個點。

第一點是跟骨或腳跟的中心。

第二點是第五跖骨頭

第三點為第一跖骨頭或足大趾附著處。

這三點之間的平衡了足部穩定性，而三個點之間形成三個足弓的結構。當保持三個足弓位置時，每隻腳的足弓都可以發揮最佳功能。當第一跖骨頭不穩定時，或維持足弓結構的組織失衡時，足弓便未能發揮其功能。



舟狀骨滑落測試 Navicular Drop Test

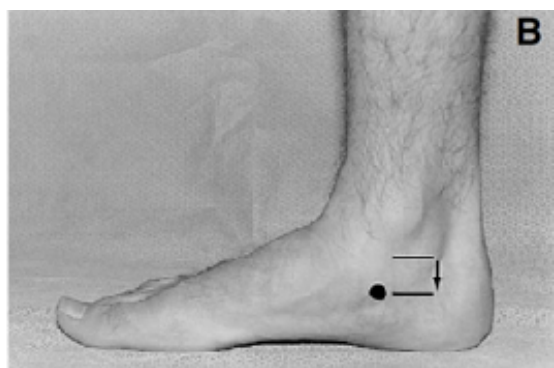
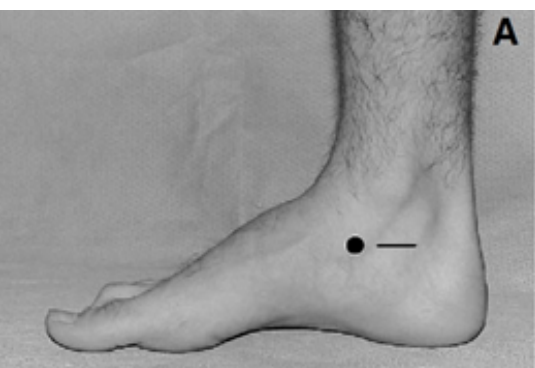
讓患者站立，使下肢完全承重，並確保足部處於距下關節中立位置（“距骨頭一致”）。標記舟骨結節最突出的部分並測量其與支撐面（地板）的距離(A)。讓患者放鬆，然後用尺子測量舟骨矢狀面與支撐面的距離(B)。

若兩者相差：

0.5-0.6CM, 代表正常

0.6-0.9CM, 代表有輕微足弓塌陷。

1CM, 代表有嚴重足弓塌陷。



軸線正中：第二趾和小腿脛骨前緣成一直線

舟狀骨貼紮

步驟1

確保足弓在理想位置。



步驟2

從外側開始貼，確保不要貼到第五趾骨底，兜底至內側。



步驟3

確保貼到內側舟骨位置，輕輕給力承托。



步驟4

完成。



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跖骨頭之間；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。

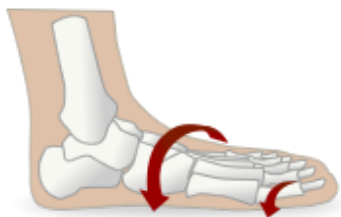


圖4. 穿著矯形鞋墊前足弓下陷



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 | 蚌式運動

訓練部位：臀中肌 - 減少下肢內旋



圖8. 起始動作



圖9. 完成動作

- 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盆骨稍微前傾。在膝關節向外打開的同時，盆骨應保持穩定，不應跟着膝關節向外旋轉。

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

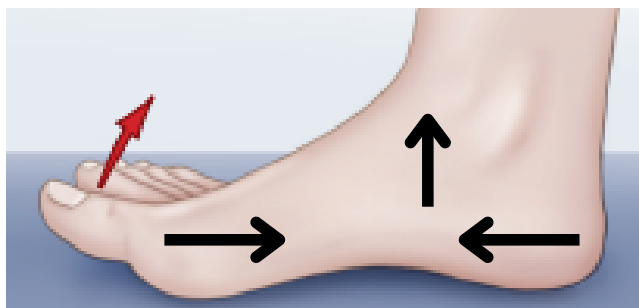


圖11. 完成動作

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

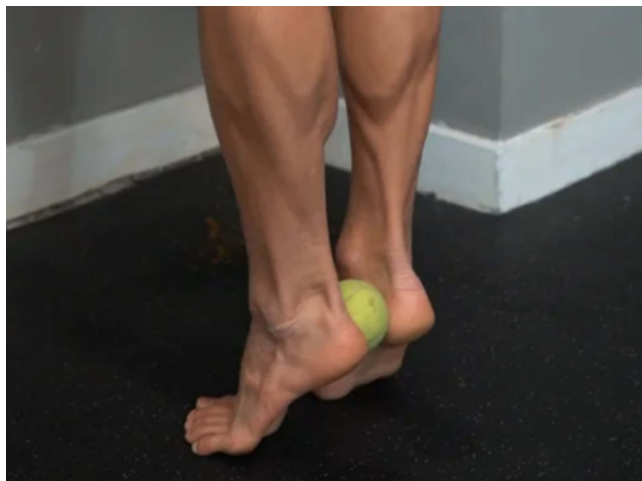


圖12. 完成動作 Photo Source from The Prehab Guys

- 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

開眼單腳定點站立 10 秒 x 3 組 → 進階者: 20 秒 x 3 組 →
單腳站立, 然後對側腳踢向不同方向 8—12 下 (例如: 向前踢腳
10 下、向側踢腳 10 下、向後踢腳 10 下)
(進階者可在專業人士指導下嘗試 閉眼單腳定點站立 5 秒)

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)

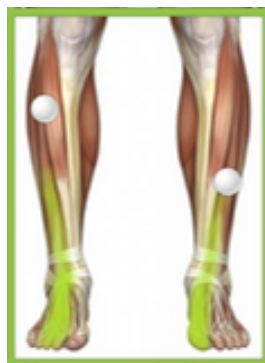
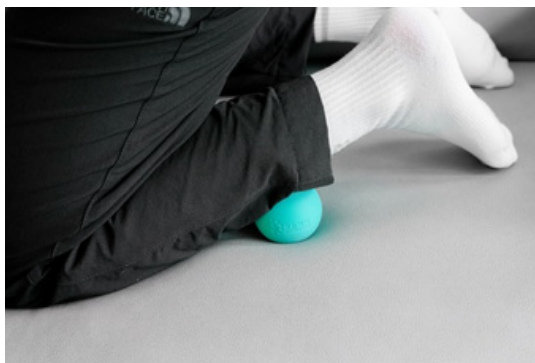


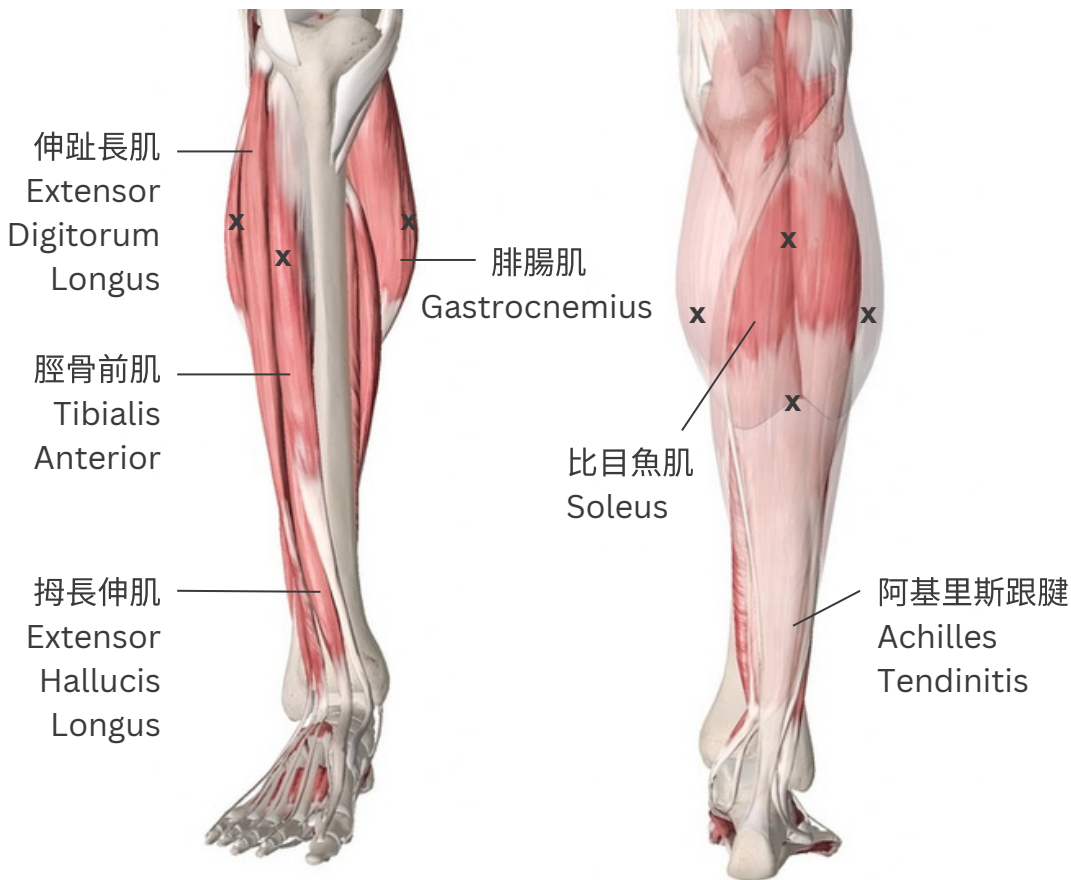
圖27. 示範圖 - 脛骨前肌/拇長伸肌/伸趾長肌 (小腿前方))



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

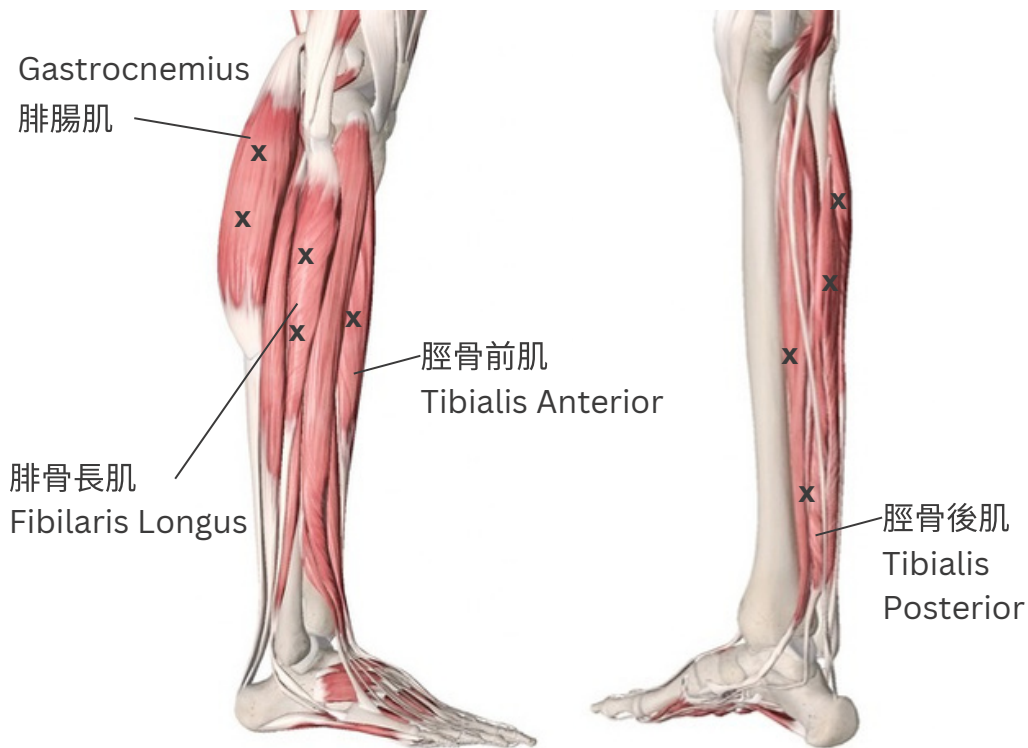


前 Anterior

後 Posterior

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points

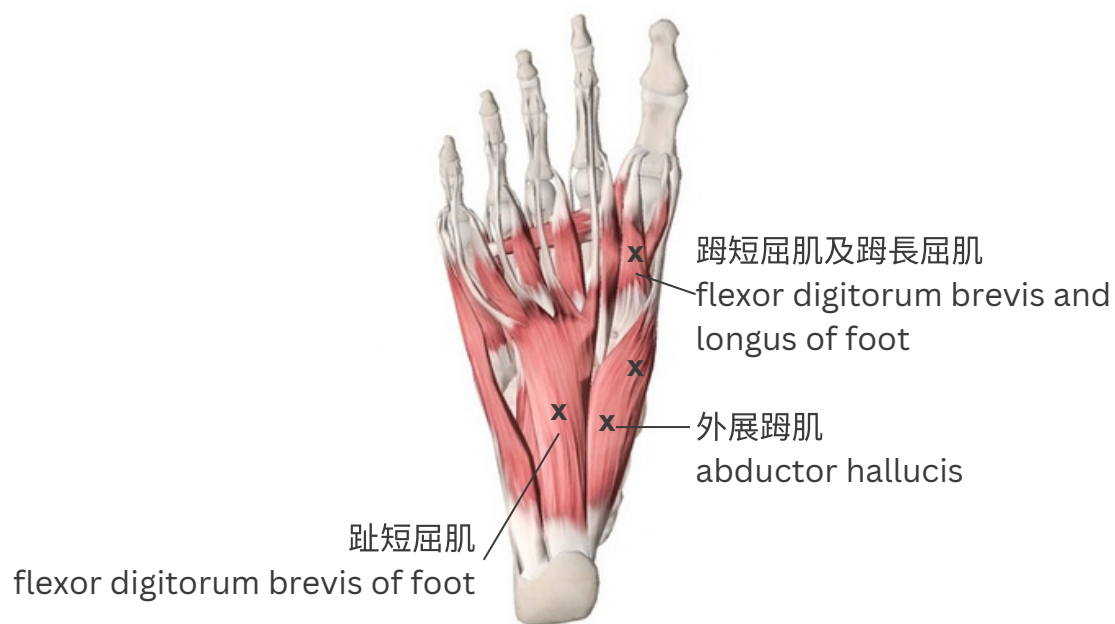


外 Lateral

後內
Posteromedial

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



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