

跟腱炎是影響踝關節的一個常見問題。跟腱，是連接小腿肌肉和腳跟的條狀組織，很容易在腳跟的上方摸到。如果這一組織出現了損傷或發炎，踝關節後部就會疼痛，有時甚至會嚴重影響腳的活動能力。嚴重的情況是跟腱斷裂，那就需要手術才能解決。

跟腱炎和過度運動及爆發式動作有關。最常見的症狀就是腳跟後面或者小腿下部的疼痛。疼痛會在早晨變得更加嚴重，因為患者通常會在睡覺的時候將他們的腳背伸直，當起床之後將他們的雙腳放在地上時，跟腱就從整晚的放鬆狀態轉變到了牽拉狀態，這就產生了疼痛。

這種疼痛也會在一些奔跑或者爆發式運動中加重，例如各種形式的舉重運動以及提踵運動。當情況很嚴重時，患者即使是在行走的時候也會感到疼痛。

患者通常可以從跟腱炎中完全恢復，但是這可能需要很長的時間，因為跟腱在每一步的行走中都會受到牽拉，活動狀態的改變非常重要。

如何防止跟腱炎

- 1.熱身運動：在運動之前用低強度的有氧運動進行熱身。
- 2.加強力量：重負荷小腿運動能夠讓跟腱承受更大的力量。
- 3.身體強化：增強式訓練可以提高小腿和踝關節處的肌肉、肌腱和韌帶的運動水平。
- 4.伸展運動：伸展運動可以提高肌腱的柔韌性。
- 5.平衡能力：進行一些提高你身體平衡能力的運動，鍛煉你的身體感受能力。

伸展踝關節

- 1.勾腳：

腳跟著地，做勾腳動作，撐住 6-8 秒，以伸展後跟腱。

- 2.小腿足踝內旋：

雙腳開立與肩同寬，雙腳往內如八字腳，膝蓋內旋互靠緊。伸展、旋轉踝關節：每個動作維持 6-8 秒。

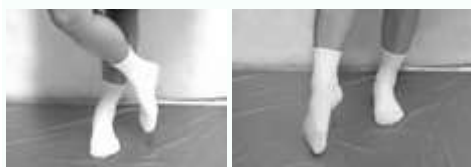


單腳勾腳 雙腳勾腳 八字腳內旋 腳交叉，
踝關節 輕壓踝關節 腳尖下壓、伸
展腳背

3.腳跟、腳尖踢：



勾腳前踢，6-8 次：最後一次，踢出停住，勾腳、膝直，用力撐住 6-8 秒雙腳勾腳◆



以腳尖斜前踢 6-8 次：最後一次踢出後停住（腳不著地），下壓腳尖、伸展腳背，用力撐住 6-8 秒