

족저근막염 주요증상



아침에 첫발을
디었을 때
통증



발바닥 통증이
발꿈치 안쪽에서
발생



건거나 움직일때
발바닥 통증이
심해짐



발가락을 발등 쪽으로
구부리면 통증이
심해진다



서 있을 때
뻣뻣한 느낌이
계속되는 증상

사진 출처 <헬스코리아뉴스>

족저 근막염 예방운동

발 구르기

열린 500ml 페트병 혹은
커피캔 위에 아픈 발바닥을 대고
뒤꿈치에서 가운데 부분까지
앞뒤로 굴린다. 선 자세에서
3~5분간 반복



발 볼을 계단 끝부분에 딛고 서서 발바닥 중심이
당겨지는 게 느껴질 때까지 뒤꿈치를 계단
아래쪽으로 내린다. 15~30초 유지한 후
긴장을 푼다. 3회 반복

족저 근막 스트레칭



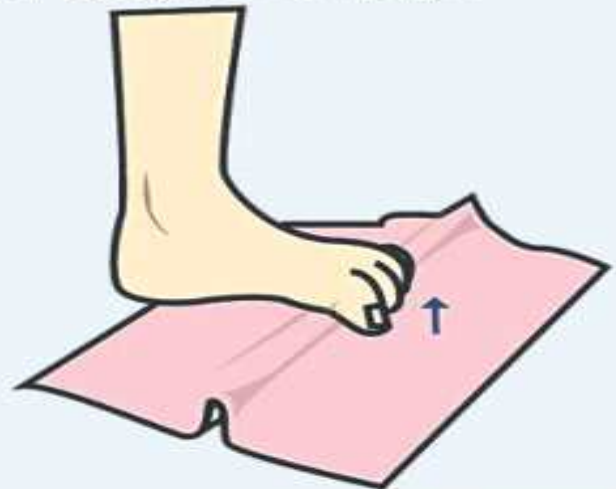
엄지발가락 상하 운동

엄지발가락을 위로 올렸다 내리기를
반복한다. 앉아서 업무하거나
TV 시청하면서 가능



발가락으로 수건 집어 올리기

발꿈치를 바닥에 대고 발가락으로 수건을 집어
올린 후 놓는 동작을 10~20회 반복한다



<자료: 바른세상병원>

사진 출처 <국민일보>