

内旋外翻足（内側中足部痛）

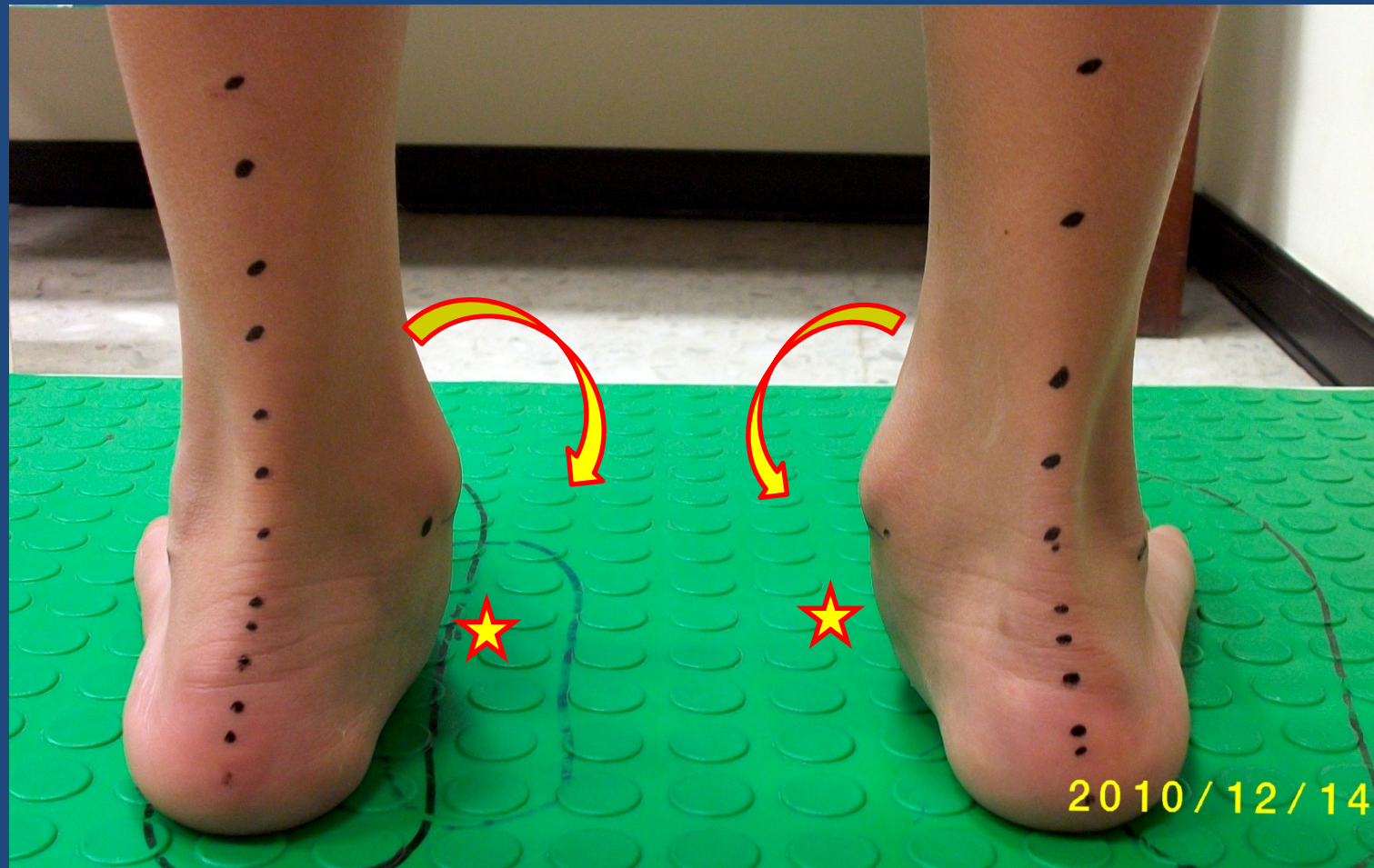
高國峰

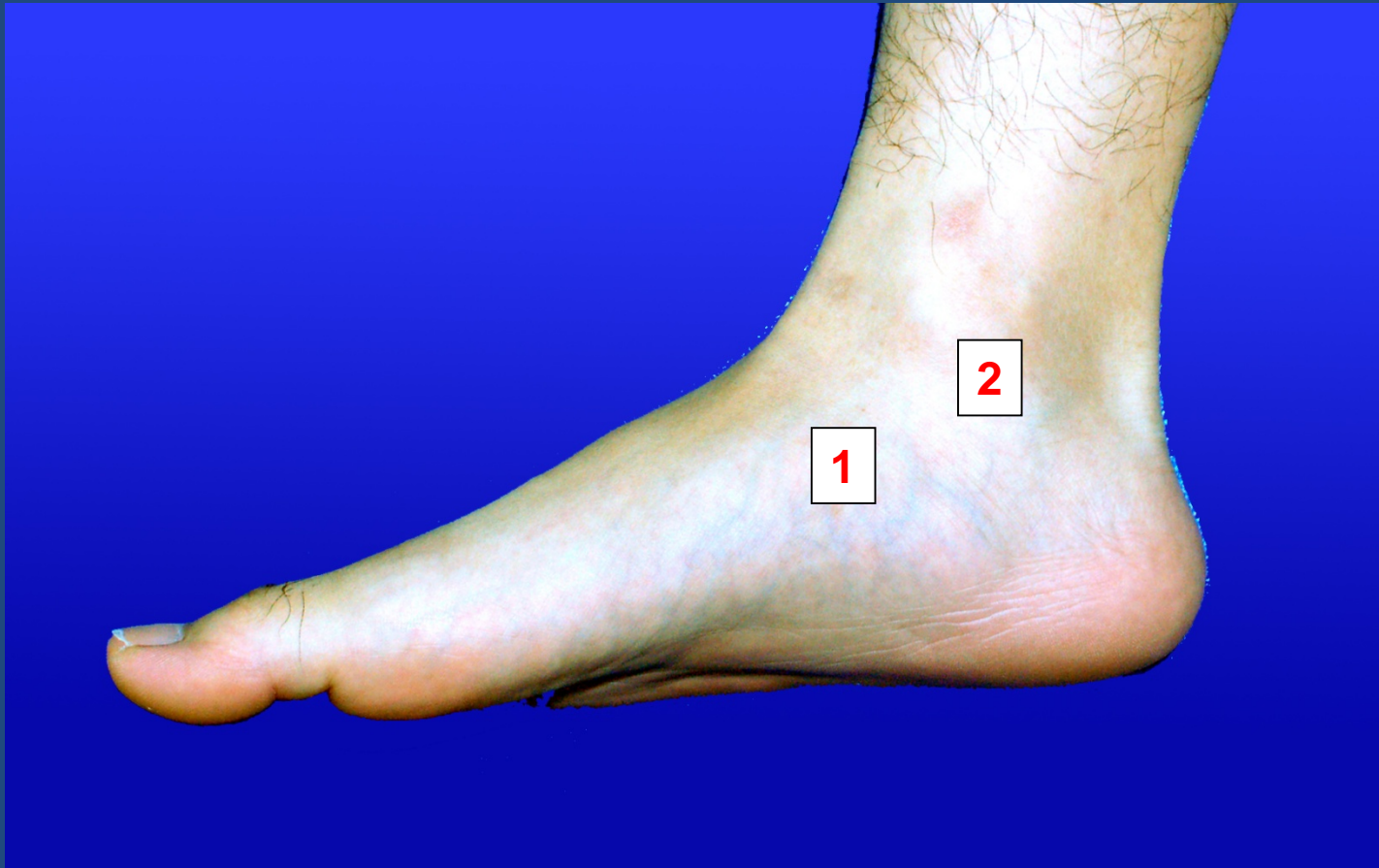
內旋外翻, Pronation

- 當足部踏地時，因pronation而造成後脛肌 (Posterior Tibialis Tendon) 牽扯，引起足部內側疼痛。



內旋外翻, Pronation



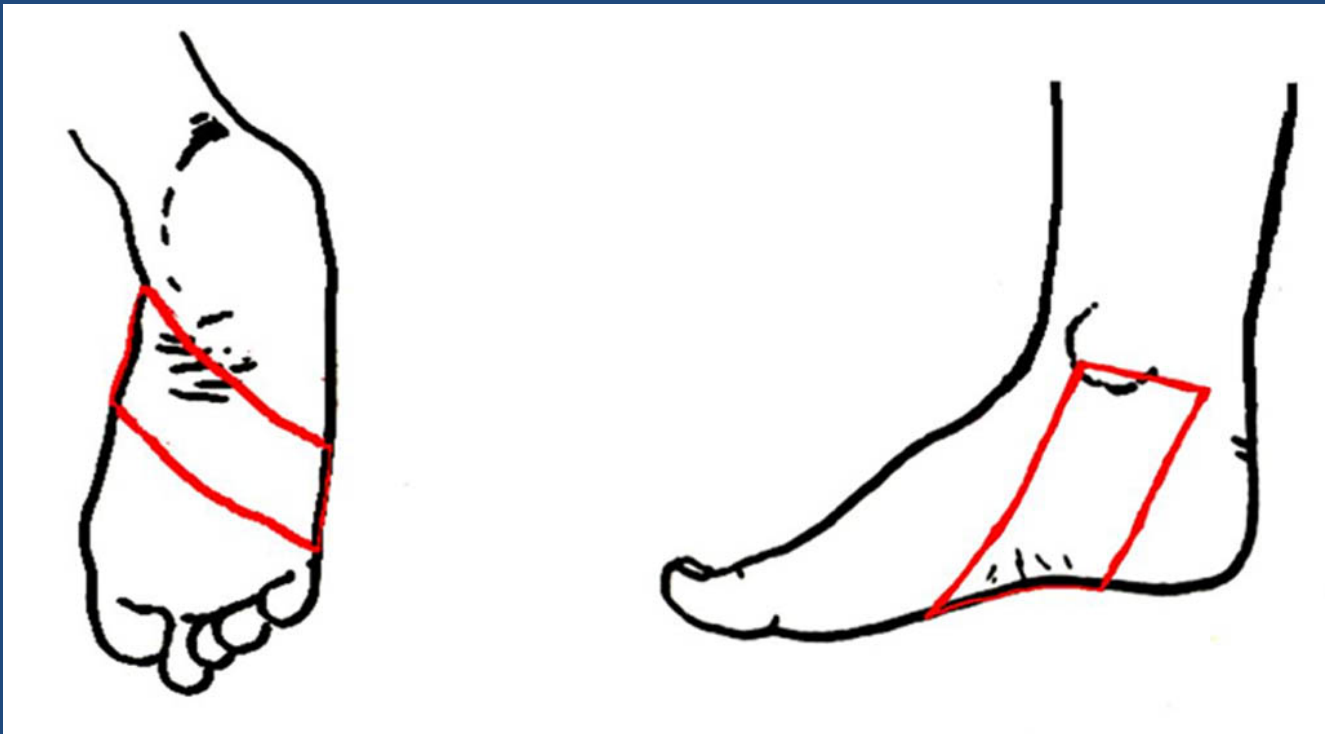


痛點可能位於：

1. "中足部內側"，或
2. "內踝"處

縱向貼

- 始於前足底部外側，斜向經由足弓而到內踝處（約25公分長）。
- 即"足弓支撐斜向貼"(Arch support taping)



縱向貼

- 試量長度: 約25公分長
- 從前足外側的第5趾骨處，量至內踝處。
(若痛點位於“內踝”處，長度得稍長過內踝；若痛點位於“中足部內側”，長度達內踝下緣即可。)



貼

- 先將方向及長度量好
，從前足外側的第5趾
骨處經足底平貼



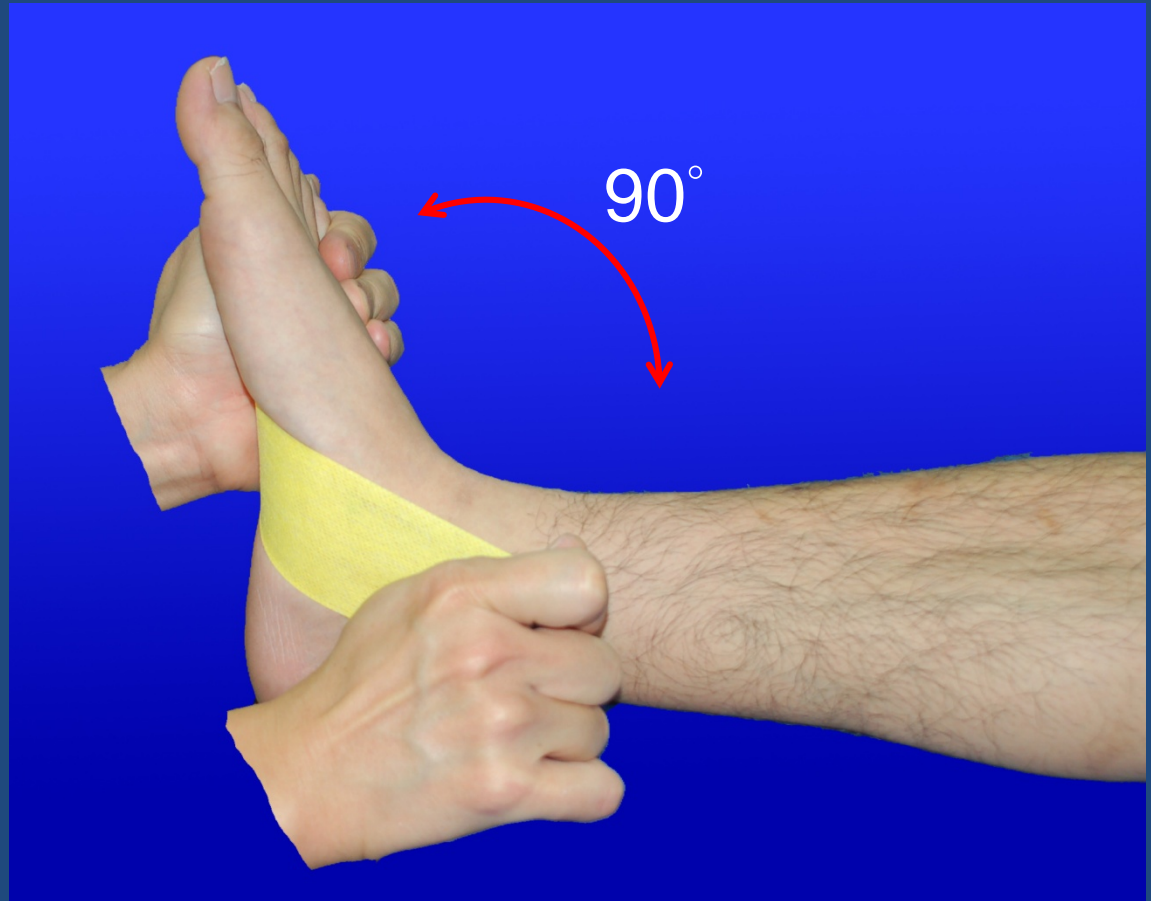
拉

- 經足弓處這段須加力量拉扯貼布（此時足踝關節保持90度）



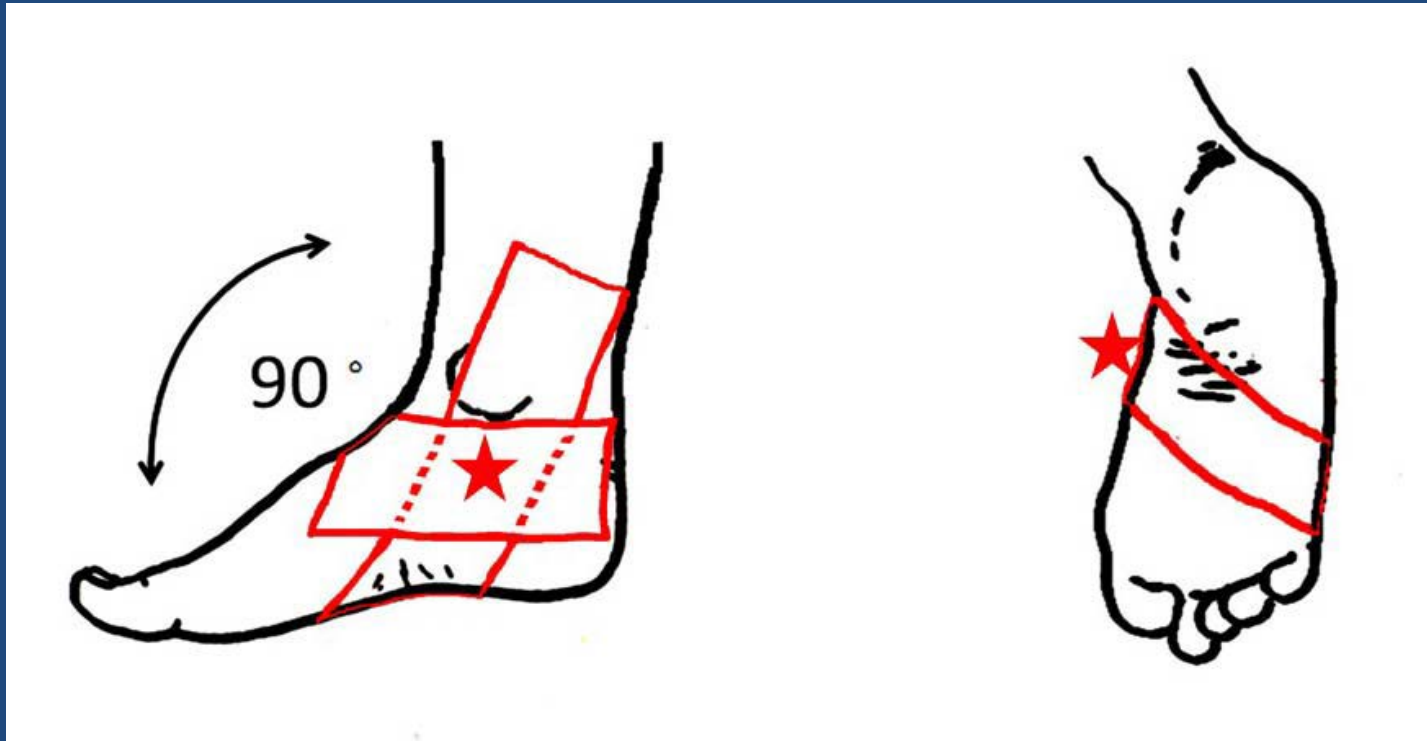
貼

- 再牢牢將最後一段貼於內踝處



橫向貼

- 交叉於疼痛點處（約12公分長）。



橫向貼, “內踝”

- 交叉於疼痛點處
(約12公分長)



橫向貼, “中足部內側”

- 交叉於疼痛點處
(約12公分長)



- 也可用矯正鞋墊，來降低足部內旋外翻，進而減輕疼痛處的拉扯。

