



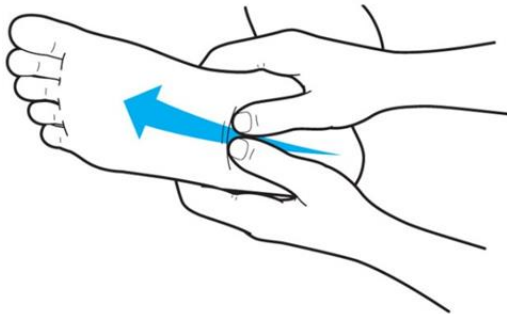
## ورزش های درمانی التهاب نیام کف پایی (فاشییت پلانتار)



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی  
بیمارستان شهید مدرس



یک بطری آب کوچک را منجمد کنید، آن را با یک حوله بپوشانید و قوس کف پایتان را روی آن قرار دهید. حدوداً ۵ دقیقه به آرامی بطری را زیر کف پا بغلتانید. همین حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.



از هر دو انگشت شست برای فشار عمیق در طول قوس کف پا، پاشنه و عضلات ساق پا استفاده کنید، حرکت انگشت شست آرام و یکنواخت باشد. یک دقیقه به این حرکت ادامه داده و همین حرکت را برای پای دیگر هم تکرار نمایید.



روی یک صندلی تکیه بدهید یک پا را روی زمین و پای دیگر را روی یک توپ تنیس بگذارید کمر را در حالت عادی (کمی خمیده) قرار دهید. توپ را زیر قوس پا قرار دهید.



روی یک صندلی بنشینید و تکیه بدهید یک حوله زیر پای خود قرار دهید. با انگشتان پا حوله را به طرف خودتان بکشید و رها کنید. پاشنه پای خود را روی زمین نگه دارید. با قرار دادن وزنه در انتهای حوله می‌توانید میزان مقاومت این تمرین را افزایش دهید.



در حالت نشسته پنجه پا را با یک پارچه گرفته و به طرف خود میکشیم تا فاشیای کف پا در حالت کشش قرار گیرد. به مدت ده ثانیه این کشش را ادامه داده و سپس به حالت اول باز میگردیم. ۱۰ مرتبه نرمش را انجام میدهیم.



به طرف یک دیوار بایستید. یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار میدهیم بطوریکه یک زانو کمی خم و و زانوی دیگر کاملاً صاف یباشد. کف هر دو دست را هم به دیوار جلو تکیه میدهیم. سپس بدون اینکه محل کف پاها روی زمین را تغییر دهیم سعی میکنیم تنه خود را به دیوار نزدیک تر کنیم، زانوی خم شده را بیشتر خم کنیم تا در پایی که زانوی صاف است مچ پا بیشتر خم شود. با این کار عضلات پشت ساق و تاندون آشیل پای عقبی تحت کشش قرار میگیرند. این کار را خیلی به آرامی انجام میدهیم تا وقتی که یک کشش ملایم را در پشت پا احساس کنیم. وضعیت را برای ده ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی به حالت اول باز میگردیم. نرمش را ۱۰ مرتبه تکرار میکنیم.