

提升平衡力 4 部曲

腳趾操動作 (一)



腳板平放地面，將全部腳趾盡量提起，會感到足弓有拉扯感。



提起兩隻腳趾公。



提起雙腳其他 4 隻腳趾。

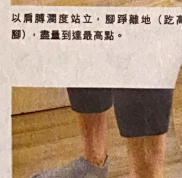
連續動作：同一時間提起其中一隻腳趾公，以及另一隻腳的 4 隻腳趾，兩腳交替進行。

作用：訓練中掌、前掌及筋脈，刺激掌骨之間的小肌肉
注意：腳踩，腳趾公下方的「波子骨」要貼着地面。提起可維持 2 至 3 秒，重複 3 至 5 次。

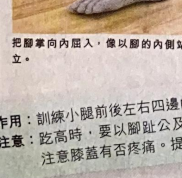
腳趾操動作 (二)



把腳掌向上提起，以腳跟站立。



以肩膊高度站立，腳跟離地（跔高腳），盡量到達最高點。



慢慢地把腳掌向外翻，站穩。

把腳掌向內翻入，像以腳的內側站立。

作用：訓練小腿前後左右四邊的肌肉。
注意：跔高時，要以腳趾公及第二隻腳趾來發力。以腳內側站立時，注意膝蓋有否疼痛。提起可維持 2 至 3 秒，重複 3 至 5 次。

多做腳趾操



腳趾操主要提升平衡力。一般人以為平衡力只跟腳板、腳腕有關，其實人的平衡力跟盆骨、髖關節、膝部、足踝及腳板的關係密切。全面改善下肢的狀態如柔軟度和關節靈活性，可改善平衡力之餘，也令步履更穩定。

腳趾操有效改善腳板等柔軟度，改善平衡力。



Calson 表示不少人拉筋也忽視腳板部位，缺乏運動及經常穿高跟鞋，也令腳的中掌、腳趾繃緊。

提升平衡力，腳趾及腳的中掌是其中的關鍵，除此也應關注下肢整體狀態。註冊物理治療師梁佑文 (Calson) 說：「全面理解平衡力，應先從盆骨說起。」他解釋，於正常情況下站立，左右兩腳應平均地負重，如果盆骨出現上下高低，或前後傾斜，會令雙腳出現長短不一，導致腳腕位置不佳，引起腳腕酸痛或腳趾容易受傷；或者，患者會覺得雙腳不穩定，有容易扭傷的感覺。「要徹底改善平衡力，應由鍛鍊臀部外側肌肉開始，往後再訓練小腿和腳掌。」

改善中掌柔度

作為物理治療師，Calson 發現不少前來求診、下肢不適的病人，多感到膝蓋疼痛，或是足踝扭傷，他們均有一個通病，就是腳的中掌、前掌的筋脈繃緊和關節僵硬；這令他們做出某些動作或活動時，需運用更多膝蓋或腳腕來配合，如此下去，容易令膝蓋或腳腕勞損，引起痛症。「所以，有時候處理腳部扭傷不只治療腳腕，還需處理腳前掌的問題，好讓整體結構回復恰當的位置。」

缺乏運動或經常穿著某些款式的鞋，容易令腳中掌、前掌難於活動從而變得僵硬。「比方說高跟鞋或底部較硬的鞋，也會令我們走路時未能用盡腳的每個部位，令腳的肌肉或筋脈繃緊。」Calson 補充，正確的步行姿勢，應從腳踩地開始，再以中掌、前掌及腳趾，循序著地來向前行。

腳趾操主要活動中掌和前掌；動作是把腳趾分成兩組，即腳趾公及另外 4 隻腳趾來有系統地活動，這令兩組肌肉筋脈能互相滑動，從而得到伸展，並喚醒掌骨之間的小肌肉。

拉展深層肌肉

改善平衡力，小腿的肌肉也不容忽視。跟腳的中掌一樣，小腿的深層肌肉「比目魚肌」同樣甚少伸張的機會。「比目魚肌少被鍛鍊，會令它縮短，這會令腳掌及小腿變得繃緊。」Calson 介紹了測試比目魚肌狀態是否良好的方法——蹲下，看能否蹲到最低點，以及腳掌和腳跟是否能貼着地面，如能達標，即表示比目魚肌狀態良好，否則，便應多做訓練小腿的動作。

Calson 提醒，這些動作可以在運動前作拉筋熱身，至於平日少運動的人更有所需，以令關節保持基本的活動能力及應有的反應。以腳趾操為例，初次進行或許不能同一時間獨立提起 4 隻腳趾，他建議：「可先用手指按着腳趾公，讓其他 4 隻腳趾慢慢提起，讓腳趾習慣這個動作。」

訓練臀部外側肌肉



雙手扶着牆，身體向前傾約 30-45 度，膝蓋微曲，把其中一條腿向外擺起 45 度，維持 2 秒，再放下。重複 3 至 4 次，再做另一隻腳。

作用：鍛鍊臀外側肌肉，穩定盆骨，站得更穩定。提起可維持 2 至 3 秒，重複三至四次。

訓練比目魚肌

兩腳前一後站立，前腳踩着階級或斜坡，後腳腳趾向前，慢慢屈曲前腳，同時腳趾要提起，來伸展比目魚肌。把膝蓋伸直時，保持腳趾提起，令足底筋脈及小腿後群也能伸展。兩腳輪流做，重複 3 至 5 次。



作用：可以改善小腿深層肌肉比目魚肌的長度，令繃緊的小腿得以舒緩。對平衡力也有提升作用。