

ورزش های مناسب در فاشییت پلانتار:

۱. این تمرین با هدف کشش فاسیای کف پا انجام می شود. برای شروع، حوله ای را در دور پای آسیب دیده قرار دهید، پاشنه پای خود را در تماس با زمین نگه دارید و از خم شدن زانوی خود خودداری کنید. حوله را به سمت خود بکشید تا جایی که کشش را در کف پا و پشت ماهیچه ساق پا احساس کنید. کشش را به مدت ۲۰ ثانیه نگه دارید و ۳ بار با یک استراحت کوچک بین حرکات کششی تکرار کنید. انجام حرکات کششی در اول صبح یا بعد از یک دوره استراحت بسیار مفید است.



۲. این تمرین با هدف کشش فاسیای کف پا و همچنین عضله ساق پا انجام می شود. برای حفظ تعادل، دستان خود را روی دیواری قرار دهید، سپس انگشتان پای آسیب دیده را با زاویه ۴۵ درجه به دیوار بچسبانید. پاشنه پای آسیب دیده را همیشه روی زمین نگه دارید. اکنون شروع به خم کردن زانوی جلو کنید، در حالی که بدن خود را به سمت دیوار حرکت می دهید، تا زمانی که در پشت ساق پا و پایین پای خود احساس کشیدگی کنید. کشش را به مدت ۲۰ ثانیه نگه دارید و ۳ بار با یک استراحت کوچک بین حرکات کششی تکرار کنید. این کشش را می توان با یا بدون کفش انجام داد.



۳. قسمت ۱) دست های خود را برای حمایت روی دیوار قرار دهید و با پای آسیب دیده یک قدم به عقب بردارید. مهم است که پاشنه پای آسیب دیده در طول این کشش روی زمین بماند، علاوه بر این سعی کنید انگشتان هر دو پا را مستقیماً به سمت دیواره نگه دارید. اکنون شروع به خم کردن زانوی پای جلویی خود در حالی که قفسه سینه خود را به سمت دیوار حرکت می دهید تا زمانی که در پشت عضله ساق پا احساس کشیدگی کنید، ۲۰ ثانیه نگه دارید و ۳ بار با یک دوره استراحت کوچک بین حرکات کششی این کار را تکرار کنید.



قسمت ۲) قسمت دوم این تمرین با هدف کشش عضله کف پا است. همان موقعیت شروع را که برای تمرین قبلی انجام دادید اتخاذ کنید. همانطور که نشان داده شده است، پای آسیب دیده را به سمت پای جلو بلغزانید. این بار هنگام خم کردن زانوی جلو، زانوی پای عقب را نیز خم کنید تا جایی که کشش عمیق تری در ماهیچه ساق پا احساس کنید. این حالت را ۲۰ ثانیه نگه دارید و ۳ بار تکرار کنید. مانند قبل مطمئن شوید که پاشنه های خود را در تمام طول کشش در تماس با زمین نگه دارید.



۴. این تمرین با هدف تقویت عضلات پا انجام می شود. یک حوله تا شده را روی زمین قرار دهید. انگشتان پای آسیب دیده را روی لبه تا شده حوله در حالت خمیده قرار دهید. سعی کنید انگشتان پای خود را تا جایی که به راحتی می توانید به سمت بالا خم کنید. اکنون شروع کنید به بالا آمدن روی انگشتان پا و پاشنه پا را از روی زمین بلند کنید. سعی کنید حدود ۳ ثانیه روی نوک انگشتان پا بلند شوید، در بالا به مدت ۲ ثانیه مکث کنید سپس به آرامی پاشنه پا را به مدت ۳ ثانیه به سمت زمین پایین بیاورید.



این تمرین را هر دو روز یک بار انجام دهید.
تمرینات تقویتی باید به تدریج و در طی چند هفته انجام شوند، بنابراین برای شروع، تا جایی که می توانید تکرار کنید. هدف این است که ۳ ست با حدود ۱۲ تکرار انجام دهید، اما به یاد داشته باشید که چندین هفته طول می کشد تا بتوانید به این هدف نزدیک شوید.

۵. این تمرینات با هدف تقویت عضلات کوچک داخل پا انجام می شود. یک حوله کوچک را صاف روی زمین قرار دهید. این تمرینات در حالت نشسته انجام می شود و مطمئن شوید که پشت شما صاف است و پاها به راحتی در ۹۰ درجه خم می شوند و پای آسیب دیده را صاف روی حوله قرار می دهید. از انگشتان پا استفاده کنید تا حوله را به سمت بالا و به سمت خود بکشید، این کار را به آرامی انجام دهید. وقتی حوله را تا جایی که ممکن است به داخل کشیدید، دوباره آن را صاف کنید و این کار را بین ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. مطمئن شوید که پاشنه پای شما در طول تمرین با زمین در تماس باشد.



۶. این تمرین با هدف تقویت عضله کوچک درونی پا انجام می شود. این تمرینات در حالت نشسته انجام می شود و مطمئن شوید که پشت شما صاف است و پای شما به راحتی در ۹۰ درجه خم شده است، در حالی که پای آسیب دیده شما صاف روی نواری از باند قرار می گیرد. انتهای باند را روی زانوی خود به سمت خود بکشید که به نوبه خود انگشتان پا را به سمت بالا می کشد و به حالت خمیده می رساند. باند را روی ران خود محکم کنید تا سطح کشش خوبی روی باند در طول تمرین حفظ شود. باند را محکم نگه دارید و شروع کنید به آرامی انگشتان پاهای خود را به سمت زمین در مقابل مقاومت باند فشار دهید، زمانی که انگشتان پا به زمین رسید به آنها اجازه دهید تا به آرامی به حالت اولیه خود برگردند.



سعی کنید ۳ ست با ۲۰ تکرار انجام دهید. می توانید با ایجاد کشش کم و بیش روی باند، سختی تمرین را تنظیم کنید. مطمئن شوید که پاشنه پای شما در طول تمرین با زمین در تماس باشد.

۷. این تمرینات روشی موثر برای ماساژ فاسیای کف پا است. یک بطری کوچک را با آب پر کنید تا حدود $\frac{3}{4}$ آب پر شود و در فریزر قرار دهید تا آب منجمد شود. بطری آب را روی زمین بگذارید. سپس پای آسیب دیده خود را بالای بطری قرار دهید. به آرامی پای خود را روی بطری از پاشنه تا انگشتان پا و دوباره به عقب بچرخانید. به اندازه ای که احساس راحتی می کنید فشار وارد کنید و حدود ۵ دقیقه به جلو و عقب غلتیدن ادامه دهید.

