

足底刺痛・舉步維艱 足底筋膜炎別來「腳」局

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

足底筋膜炎所引發的足跟痛患者從 40 歲到 90 歲都有，主要是因為人在中年以後軟組織失去彈性退化。由於經年累月的伸張，足底筋膜便可能產生發炎。

有許多中年人在清晨起床之後，都必須經過一番錐心刺骨之痛才能夠下得了床，一下床踩到地板時，腳跟會有強烈刺痛，在步行 30、40 分鐘後，刺痛感才漸漸舒緩，然而行動一段時間後，痛覺又再度產生，此類症狀即為困擾大部分足部疼痛患者的足底筋膜炎。

足底筋膜炎是常見問題

足底筋膜是一種很厚纖維具有彈力的結締組織所組成，平常走路時足部承受全身的重量，足底筋膜即為腳底足弓之最主要支撐，其主要功能為吸收在正常步態周期中著地期所產生之反作用力。因此，從生物力學之觀點，任何可能導致足底筋膜不正常拉力之因素，皆可能導致筋膜對附著端之骨骼及其相連之組織產生牽拉及傷害。



腳底筋膜炎示意圖

足底筋膜炎最常見之症狀為足跟底部疼痛與不適。一般而言，疼痛會在未承重一段時間之後，因再度承重而出現。病患通常會在早晨起床之後，足踏地時產生劇痛，但其不適會在之後的 30 - 45 分鐘後

漸漸緩解。原因在於足底筋膜在經過長時間休息後，會維持在較短的長度，當腳下床踩地時，就會對足底筋膜造成一個快速而強的拉力，可能造成對足底筋膜的傷害，而經過一段時間的行走後，足底筋膜會



腳底筋膜炎示意圖

逐漸變得較鬆，因此症狀會漸漸緩解。一般而言，唯有在承重活動時所產生的疼痛，也就是足踏地時所產生的疼痛才是所謂的足底筋膜炎，其疼痛強度在病人症狀發生時不盡相同。

足底筋膜炎之好發因素

常見的引起足底筋膜炎的原因為使用過度，因為足部的壓力通常都很難消除，例如體重過重、站立太久、走太多的路、慢跑，或是結構上有導致足底筋膜不正常拉力之因素，如扁平足、高弓足、足跟肌腱過短等。這些活動都會使足底筋膜受傷，反覆踩地的動作也增加了對於足底筋膜的刺激，進一步造成急性或慢性發炎。

足底筋膜炎並不需要作 X 光檢查，大約有 50% 的足底筋膜炎患者會在 X 光檢查時發現有部分的患者有足跟骨刺的現象，但是骨刺並不一定會引起足跟痛或是足底筋膜炎。也就是說足跟骨刺並不一定與腳底痛相關。在醫師檢查時足跟的內側前端會有一個明顯的壓痛點，如果不適當治療，疼痛會延伸至足部前方，而且疼痛的時間會逐漸增長。

保守治療即可奏效

因足底筋膜炎的發生會促使足跟肌腱（即小腿後側肌肉）縮短，這種狀況會增強對足底筋膜的拉扯力，更惡化足底筋膜的發炎症狀。在運動治療方面，建議患者平日在家可多練習回復足底筋膜及足跟肌腱肌肉柔軟度及強化的運動，即可改善此類症狀。但在做任何肌肉伸展運動前，患者應先做暖身運動；對於要伸展的部位要有良好的支撐，以免發生拉傷或危險。

一. 回復肌肉之柔軟度及強度

（一）回復足底筋膜柔軟度：呈坐姿，膝蓋彎曲，腳底板平貼於地，用手將腳趾朝上扳動，停留 10 秒後休息。接著將腳底板朝上，再用手將腳趾朝上扳動，一樣停留 10 秒。此兩項動作交叉重覆 10 次即可。

（二）回復足跟肌腱柔軟度：雙腳以弓箭步站立，雙腳腳跟著地，身體重心往前移停留 10 秒，即可感受到在後方的小腿肌肉被拉扯的力量。雙腳輪流前後練習數次即可。或可面牆而立，雙手打直扶牆面，之後，雙手彎曲身體往前傾，腳跟不可離地，即可感受到兩腳小腿後側肌肉同時被拉扯的力量。

(三) 足底小肌肉強化運動：呈坐姿，膝蓋彎曲，腳底踩毛巾，腳底板平貼於地，練習以腳趾頭抓毛巾即可。

二. 舒緩疼痛及發炎症狀

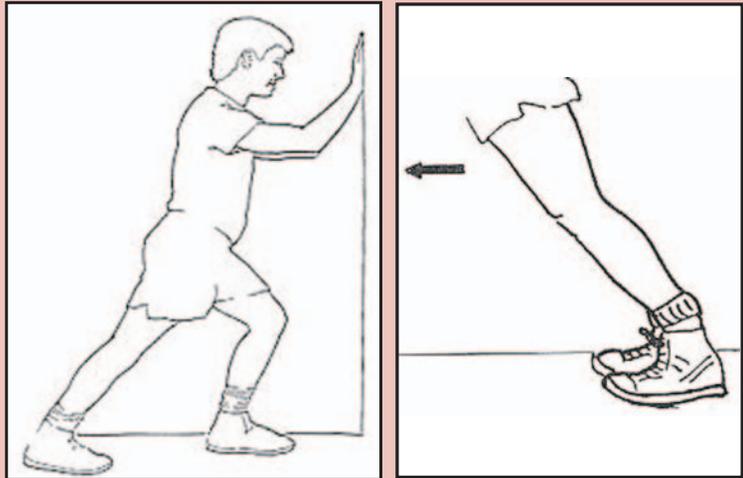
可運用物理治療方式，如超音波治療及冰敷、電療來減輕疼痛及發炎症狀。患者一般可在運動後，在足跟及足底部位冰敷約 10 分鐘。此外，發炎徵兆明顯時，也可以局部注射類固醇或口服非類固醇藥物來減緩疼痛及發炎症狀。

三. 利用足弓支撐鞋墊加上足跟墊來減少組織壓力

良好的足弓支撐可在下肢承重時有效減少對足底筋膜之拉力，藉此減緩重覆牽張對足底筋膜產生之傷害。

四. 手術治療

患者再經上述治療 1 年無效之後才考



足底柔軟操：立姿脫鞋，患者以 45 度左右靠牆，患肢在後，腳跟不可離地，以身體重量壓迫患腳達到略感疼痛的程度為止，維持 15 秒休息 5 秒，重覆 30 次，1 天做 3 - 4 回，這樣可增加足底筋膜和足腱的柔軟度，使其較不易受傷

慮施以手術治療。手術方式處理主要是在保守療法無效時才會被建議。而時間並無明確限制，但症狀在 4 - 6 個月期限內無改善就會考慮手術處理，手術處理是以開放式或內視鏡足底筋膜部份切開術為主。研究顯示：手術治療可以減少 74 - 87% 病人主訴症狀。而手術後，病患仍需進行復健治療才可完全解決足底疼痛之症狀。

預防過度不當使用

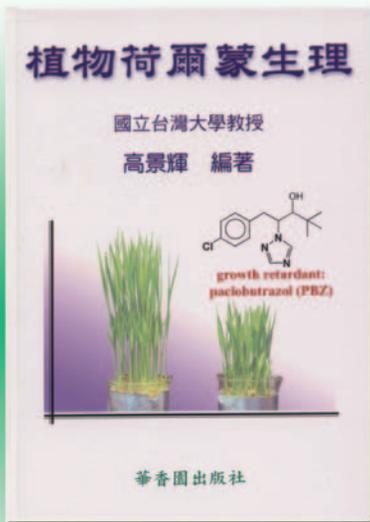
當發炎發生時，又得不到恰當的休息與治療，症狀當然會加劇，最後可能因行走時姿勢、著力的不當，引起其他如腰、髖、膝、踝等併發症。因此當足部感到不適時，應儘早就醫診治。

日常生活中需要足部承擔體重的機會非常多，跑步者的運動訓練不應增加太快，發炎嚴重時應該停止跑步；患者也不要赤腳走健康步道，避免過度的刺激足底筋膜，反而使得發炎更嚴重。應盡量使足部有休息的時間，盡量冰敷以減輕疼痛與發炎。可以



做一些輕度的拉筋運動在小腿後側的肌肉，以及腳底的筋膜，也可以在這些部位稍加按摩，以減輕足底筋膜的張力；同時應選擇柔軟、寬鬆的鞋，避免高跟、太緊或太硬的鞋，厚一點、柔軟一點的鞋墊比較可以避免足底筋脈受到很大的張力而引起發炎，而使用腳弓支撐墊則可維持腳弓成一弓箭狀而減少刺激。

現代人工作繁忙，常常需要走路，因此腳底疼痛是相當普遍的問題，唯有注意足部保健，預防過度或不適當使用而致發炎，才能減少腳底疼痛的發生。



豐年社代售

植物荷爾蒙生理

高景輝 編著 定價：600元

- 植物荷爾蒙對植物之生長與分化扮演著重要的角色。
- 你知道植物荷爾蒙如何合成？如何代謝？如何作用？
- 在分子層次上植物荷爾蒙又是如何傳導荷爾蒙的訊息？



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 每次郵 另加掛號郵資60元