

足底筋膜炎

撰文：洪于琇 物理治療師

修改日期：112/02/22

早晨剛起床踩地的一剎那間，足跟會傳來一陣劇痛，可能是「足底筋膜炎」在作怪。當身體出現此種病症時，千萬別漠視不管。

何謂足底筋膜炎？

足底筋膜炎為足底筋膜附著於足跟處發炎的一種病徵。足底筋膜為足底中央部覆蓋足底肌肉群之扇形組織，作用是拉緊跟骨及足部，使腳底成一弓形，為腳底足弓之最主要支撐。平常著地時足部承受全身的重量，足底筋膜可被適當伸張以提供部份的扭力及彈力，吸收地面的反作用力，是天然避震器。

足底筋膜炎病徵：

足底筋膜炎的典型症狀就是每天早上起來下床的第一步，會覺得腳跟一陣刺痛，或休息後剛行走那幾步，腳跟就好像針刺一樣非常痛，但在多走幾步或幾分鐘後，疼痛可獲得緩解，但若持續行走或站立二至三小時後，疼痛又會加劇，嚴重時甚至走一步痛一下，使患者沒辦法盡情運動或工作，明顯影響生活品質。

為何會導致「足底筋膜炎」？

- 1.常見原因為過度或不當使用足底筋膜：足底筋膜炎好發於四十歲以上職業需要長期站立行走的人，例如老師，農人，有時年輕的運動員也會因訓練量過大或訓練不當，使足底脂肪墊變薄，引起足底筋膜、滑液囊與跟骨的摩擦造成發炎。
- 2.也有的人是因為體重過重，或常穿高跟鞋，或穿的鞋子鞋底太硬，走路走過了頭而罹患足底筋膜炎，此外，也有人是因為先天腳底脂肪薄或是老年人因退化導致脂肪墊的萎縮，形成緩衝效果減少。
- 3.先天扁平足或高弓足、足跟肌腱過短等腳畸形，皆可能因改變正常步態的生物力學而導致增加足底筋膜之張力，形成腳跟壓力比較大，也會造成發炎的情形。

大部分的人開始時都是置之不理，若持續的發炎反應未經適當的休息與治療，情況會嚴重到連簡單走路都會引發疼痛，逐漸累積疲勞發炎，久了就會出現退化性變化，使其演變為骨刺。

治療方式：

足底筋膜炎大多以保守治療即可奏效。

- 1.簡單的自我療法：初期症狀較輕微時可以簡單的自我處理，適當休息少走動，每天在家泡熱水或熱敷 1-2 次，有助患部修復。
- 2.鞋墊或輔具：另外可利用各種足跟墊以提供足弓支撐，分散足跟壓力，避免足底筋膜受到伸張。同時盡量少踩硬地板，及用力踏地，可預防足跟骨刺形成及再發炎。
- 3.物理治療：如果前兩項都沒有效，還可以接受物理治療，如超音波等深部熱療，加上適當按摩及牽張足底肌肉，並加強訓練肌力，以減少復發機會。復健運動見圖一、二、三、四。

- 4.藥物治療：發炎徵兆明顯時，可口服消炎止痛藥或局部注射類固醇，但須注意可能會導致組織斷裂的後遺症。對於慢性疼痛者，則可考慮增生注射治療。
- 5.日常生活照護：已經罹患足底筋膜炎的患者，復發率是很高的，因為人總是要走路的，建議有類似困擾的民眾，只要腳一覺得痛，宜避免久站或長時間行走，以減少足底的使用。同時選擇比較沒有站立的運動，例如游泳，可以減輕體重對下肢的影響，此外，當疼痛發生時，最好暫停爬山、爬樓梯或長途步行一類的運動，避免勤走健康步道，以免已發炎的筋膜更加惡化。

預防方法：

平時就應該注重足部的保養，選擇適當彈性的鞋子，或使用鞋墊增加足弓支撐及減壓。避免持續之長途步行。運動宜循序漸進，不可操之過急。



圖一、距離牆面約一百公分，擺在弓箭步姿腳跟著地，身體向前到感覺小腿後肌拉緊，維持此姿勢 30 秒以伸展小退後肌。



圖二、一手固定腳跟，一手抓住腳板往腳背方向扳到感覺腳底筋膜拉緊，保持此姿勢 30 秒以伸展足底筋膜。



圖三、練習以腳指夾毛巾向內捲，以強化足弓。



圖四、圖七、墊腳尖約 2~3 秒，每天做 10~30 下，以訓練小腿後肌群。



佛教慈濟醫療財團法人

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation