

足底筋膜炎

流行病學

足底筋膜炎是位於腳底的一片扇形筋膜組織，後方附著在跟骨內側，前方附著在五個腳趾骨的根部。平常走路或跑步時，足部承受全身體重，這片扇形組織因而被伸張，以提供部分的扭力及彈力，並吸收地面的反作用力。由於經年累月的伸張，足底筋膜炎便可能會產生發炎現象，這就是所謂的「足底筋膜炎」。一般醫師常在病人面前說的「足跟痛」、「腳底長骨刺」或是「腳底筋發炎」，其實就是「足底筋膜炎」的不同說法

好發族群

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、美髮美容業、工廠作業員、軍人、田徑及球類運動員、餐廳飲食業者……等；或是足部結構出現異常的人，例如：有扁平足、空凹足、足底筋膜過短等足部結構異。

臨床表徵

典型的症狀是早晨下床後、久坐或久站後開始行走的前兩、三步足跟疼痛，痛的位置在足跟和地面接觸面的內側，壓下去會有一個明顯的壓痛點。坐下休息、行走或站立一段時間後，疼痛會漸漸減輕。不過，如果休息稍久再次站立、持續久站或行走過多，疼痛又會再漸漸加劇。

復健相關治療及運動

足底筋膜炎大多以保守治療即可奏效。例如最簡單的方法就是休息不走動或冰敷，對於早期的筋膜炎這樣就有效了。還有像口服消炎止痛藥，或者在症狀較輕微時增加踝關節柔軟度的足底筋膜及跟腱牽拉運動等居家足底柔軟操亦是不可或缺的，這些按摩及牽張足底肌肉運動，可以加強訓練肌力，以減少復發機會。

另外可穿著治療性足跟墊，提供足弓支撐，避免足底筋膜受到伸張，軟材質的足跟墊可增加足跟吸震能力，硬材質的足跟墊則是使足跟在負荷體重時不致於塌陷得太厲害，間接增加了足跟的厚度。如果是扁平足的話，則需特殊的鞋墊來矯正患者後足部。如果覺得鞋墊麻煩或難看，有氣墊的運動鞋也是不錯的選擇。但終究須以症狀改善的程度為選擇的標準。

一般來說，九成以上的患者經過保守治療(非手術性的治療)幾乎都會好轉，只有不到百分之十的患者經過六個月的治療仍然無效，才需要手術治療。手術治療的

方法為切除部分足底筋膜，絕大多數患者都可以得到滿意的改善。目前發展出內視鏡足底筋膜切除術，傷口小，只要一公分左右，恢復比傳統方法更快，傷口疼痛也可大幅的減輕。

預防衛教

1. 伸展阿基里氏腱：站在階梯邊緣，將腳跟下垂並保持膝蓋伸直

維持 20~30 秒，休息 5~10 秒，反覆 10 次，一日 2~3 回



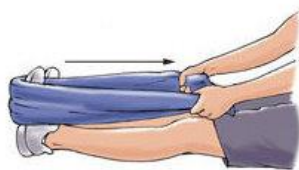
Achilles stretch

2. 弓箭部伸展：前腳屈膝，後腳膝蓋伸直，重心放前腳，注意雙腳皆保持朝前，維持 20~30 秒，休息 5~10 秒，反覆 10 次，一日 2~3 回，效果與 1 相似，可選擇一個做



Standing calf stretch

3. 毛巾伸展：膝蓋伸直，毛巾繞過腳底，雙手輕拉直到感覺小腿後方微緊維持 20~30 秒，休息 5~10 秒，反覆 10 次，一日 2~3 回效果與 1 和 2 相似，可選擇一個做



Towel stretch

4. 伸展足底筋膜：以手輕扳腳趾，直到感覺腳底微微緊繃，維持 20~30 秒，休息 5~10 秒，反覆 10 次，一日 2~3 回



Sitting plantar fascia stretch

5. 滾球按摩：坐姿下將高爾夫球（可以網球、原木棍替代）至於腳底，輕踩並來回滾動，每次 3~5 分鐘，每日建議勿超過 3 次以免刺激筋膜再次發炎



Frozen can roll