

認識足底筋膜炎

一、定義

足底筋膜炎是跟骨的足底筋膜，反覆承受細微損傷而導致過度使用傷害，造成局部發炎或退化。

二、病因

足底筋膜是從跟骨結節內側向遠側放射狀延展，並分裂成五束的多層纖維質腱膜。每束再細分為表層和深層組織，嵌入橫切跗骨韌帶、屈肌韌鞘、關節腹板和近端趾骨底部骨膜（如圖一）。

足底筋膜炎是一種常見造成足後跟疼痛的疾病，病因是足底筋膜及其週邊組織有發炎或慢性退化現象。引發的原因為使用過度，如：體重過重、站立太久、走太多的路、慢跑或本身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。這些因素都會使足底筋膜容易受傷，反覆踩地的動作增加足底筋膜的刺激，進一步造成急性或慢性發炎。但若雙側足跟痛則應考慮是否受其他全身性疾病的影響。



圖一 足底筋膜的構造

三、症狀

足底筋膜炎病人通常會感到足後跟有持續性疼痛且伴隨有壓痛情形，如果沒有處理甚至可以持續數個月到數年之久。且常常會在清晨睡醒剛要跨出第一步時，感到極度疼痛，然後隨著白天的活動，會稍微緩解，但是如果連續走比較遠的路途，會加劇疼痛。

四、治療方法

確定診斷後，醫師會根據病症的嚴重程度，給予適當的治療與建議，包括：足底筋膜伸展運動與腓腸肌拉筋（圖二及圖三）或配合足部輔具、圓筒物來加強拉筋的效果，也可以使用超音波物理治療、視情形配合口服藥物的治療。若治療 4~6 週症狀皆未改善的病人，可以考慮局部注射類固醇藥物或以骨震波治療，會有不錯療效。由於足部需承受全身體重，慢性足底筋膜炎的治療往往需要一段時間，務必配合醫師的治療。



圖二 足底筋膜伸展運動：用手將腳趾往上扳



圖三 腓腸肌拉筋運動：拉筋運動一次持續10-20秒，一天做10-20次

五、居家照護

(一) 儘可能減少走路或站立的時間，讓已經發炎的組織能得到休息的機會。

(二) 改穿戴健康舒適的鞋子，建議鞋內或鞋墊最好具有支持腳弓的構造，後跟襯墊要稍微柔軟具有吸震的效果，鞋後跟大約比前部高約 1-2 公分左右。前部要有足夠容納腳趾的空間，不要有緊縛感，鞋子的大小要適中，大約以腳趾用力頂到前端後，後面還可以容納一根手指的大小為宜。

(三) 在連續步行後若有腫痛發熱的情形，宜冰敷並抬高肢體，以緩解疼痛。

總之，足部的健康，與我們的生活息息相關，平時需要適當的保養，選擇合適的鞋子，如有疼痛不適，也要趕緊就醫，早期診斷，早期治療。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N513 10.1×21.5cm 100.11