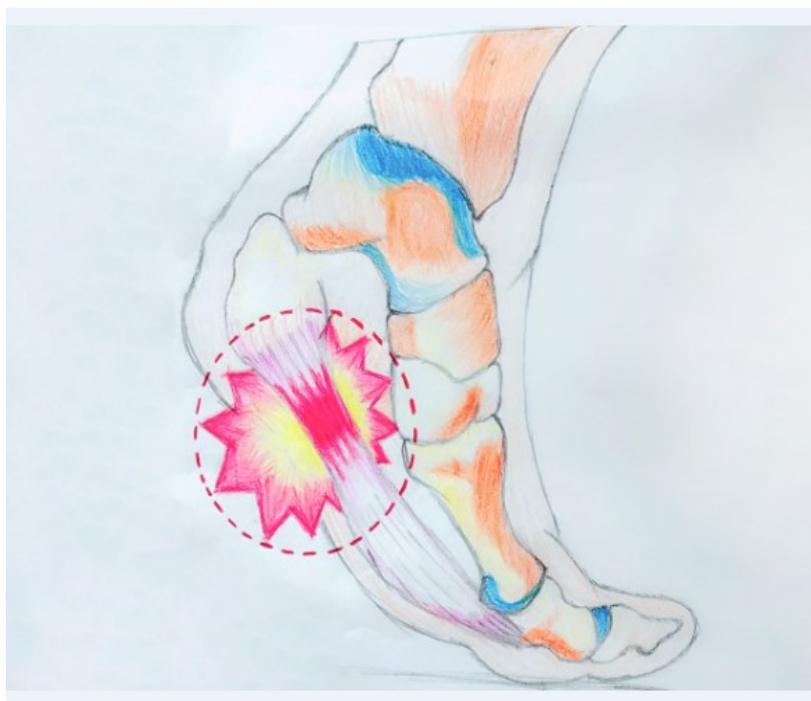


# 認識足底筋膜炎



長庚醫療財團法人 編印

## 壹、什麼是足底筋膜炎？

足底筋膜炎是足底筋膜反覆承重壓力，且不斷受到過度使用的傷害，造成筋膜纖維慢性退化或發炎反應。

## 貳、足底筋膜有什麼功能？

足底筋膜位在足底是長得像扇子一片狀結締組織，由足跟骨結節內側往足趾方向延伸，有一片長得像扇子的結締組織，形成內側足弓的主要結構，橫跨足弓構成類似弓弦的構造(圖一)，主要功能是維持足弓，在走路或跑步時候，能與筋膜交互拮抗形成足部特有之吸震，站立時，承受我們全身的重量行走時吸收來自地面的反作用力。



圖一 足底筋膜構造

## 參、什麼人容易發生足底筋膜炎？

通常發生足底筋膜炎都具有多重因素，主要和經常受壓以及受傷有關，據統計 40 至 60 歲女性或有跑步習慣的年輕人，有較高發生率，危險因子包含：

- 一、結構性因素：足部結構較其他人不同，增加足底筋膜壓力，如扁平足、長短腳、空凹足、足部過度內旋及脛骨過度外轉。
- 二、功能性因素：下肢肌肉問題，如腓腸肌過度緊繃或足部肌力不足等。
- 三、退化性因素：老化和足跟脂肪墊萎縮退化。
- 四、其他因素：使用過度，如職業運動員接受不當的訓練；如肥胖足底承受較大壓力、需要久站的職業或走路、跑步、導致跟骨骨刺或鞋底過硬、鞋跟過高等。

## 肆、足底筋膜炎常見的症狀為何？

典型足底筋膜炎病人當在足底受到壓力的時候，會感覺到疼痛，(一)通常是在清晨睡醒剛要跨出第一步或坐著一段時間後站起來時，足底會感到極度疼痛，猶如「被電到」的刺痛感；(二)開始走行走幾步之後通常比較不痛，隨著白天活動，疼痛會稍微緩解；(三)連續行走比較遠的路途，疼痛的感覺又會變得明顯而且強烈；(四)

通常發生在運動之後，而不是運動之間；(五)腳跟在按壓時特別疼痛通常是一種足後跟持續性疼痛，若沒有處理“痛”會持續數個月到數年之久。

## 伍、足底筋膜炎要怎麼治療呢？

確定診斷後會依嚴重程度，選擇不同的治療方式：

一、減少持續壓力：一般建議多休息、修正活動或運動方式、選穿合適的鞋子、配合足部副木或輔具使用、服用消炎止痛藥物及執行肌肉運動。

(一)足底筋膜伸展運動：用手將腳趾往上扳維持動作 20 秒，並重複 3 次(圖二)

(二)腓腸肌拉筋運動：用手扶著欄杆或牆，前腳向前屈曲 90 度，後腳踏後方伸直腳跟著地，保持這個伸展動作 10 至 20 秒，然後前換腳，一天做 10 至 20 次(圖三)。



圖二 足底筋膜伸展運動



圖三 腓腸肌拉筋運動

(三)踮腳尖：墊起腳尖 3 秒鐘再放鬆、反覆 10 次。

(四) 足底筋膜按摩，用大拇指按壓腳底。

(五) 毛巾足底伸展：毛巾放於腳底毛巾表面放在腳跟上，雙手拉著毛巾往身體方向拉，雙手用力同時腳尖往腳跟方向用力。

二、保守治療：(一) 藥物治療 ex：NSAID、steroid；(二) 物理治療 ex：電療短波；(三) 若治療 4 至 6 週症狀皆未改善，經醫師評估後採局部注射藥物或體外骨震波治療等方式，約有 90% 病人接受非手術性治療後，達緩解效果。

三、手術治療：若保守治療 6 至 12 個月皆無法緩解嚴重疼痛時，醫師會建議採內視鏡足底筋膜部份切開手術治療，但術後仍需持續作復健治療。

## 陸、足底筋膜炎的居家照護為何？

一、儘可能減少走路或站立時間，讓發炎組織休息。由於足部需承受全身體重，慢性足底筋膜炎的治療時程至少需要連續 6 週，請務必要耐心配合醫師治療與建議，才能夠痊癒。

二、選擇健康舒適的鞋子，應有支撐、緩衝及大小適中三大要點：

(一) 支撐：鞋內或鞋墊最好具有支撐腳弓的構造

(二) 緩衝：後跟襯墊要稍微柔軟具有吸震效果，可減少組織壓力，減緩對足底筋膜產生傷害。

(三)大小適中：鞋後跟應比鞋尖高約 1 至 2 公分左右，前端要有足夠的空間容納腳趾，不要有緊縛感，鞋子大小適中，大約以腳趾用力頂到前端後，後面還可容納一根手指大小為宜。

三、在連續步行後，若有腫痛、發熱情形，可在足跟及足底部位冰敷十分鐘並抬高肢體，適時休息，可緩解疼痛。

四、避免提重物

五、控制體重

六、運動前熱身運動後伸展小腿

## 柒、結論

足底筋膜炎是常見且惱人的疾病，足部需承擔身體的重量，因此很難消除足底壓力，預防重於治療，日常生活應加強足部保健，包含選擇合適鞋子、避免持續且長時間行走或站立、維持理想體重、活動前暖身及伸展運動，活動後持續伸展運動及冰敷等復健，都有助於預防，如有不適時儘早就醫，並耐心配合治療，將能獲得良好改善效果。

捌、建議看診科別：復健科、骨科

## 玖、諮詢服務電話：

基隆院區 (02) 24313131 轉 2070 或 2071  
情人湖院區 (02) 24329292 轉 2560 或 2561  
土城醫院 (02) 22630588 轉 2256  
林口院區 (03) 3281200 轉 3850 或 3865  
桃園院區 (03) 3196200 轉 2213  
雲林院區 (05) 6915151 轉 2108  
嘉義院區 (05) 3621000 轉 3310 或 3380  
鳳山院區 (07) 7418151 轉 3321  
高雄院區 (07) 7317123 轉 2162 或 2164

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

長庚醫療財團法人 N513 10.1×20.1cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

