

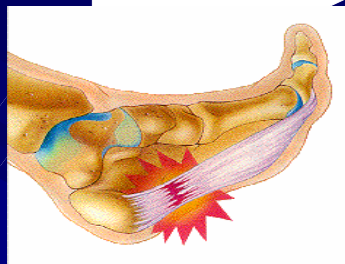
痛！痛！！痛！！

-早上起床時腳像踩到針嗎？ 帶你認識足底筋膜炎

你是否曾經一早慵懶地起身，一下床，怎麼腳跟像是踩到了針似地難以著地？或是每次只要稍微坐久後要起身，就舉步維艱呢？

足跟痛常發生於成人身上，並引起明顯的不舒適感及無力感。軟組織或骨組織的病變以及全身性的疾病皆會造成足跟痛的發生，最常造成成人足跟痛的原因是足底筋膜炎。足底筋膜炎是一種**與工作有關的疾病**。根據這些患者的經驗，早上起床或久坐後站起時所踩踏的前幾步路疼痛感最為嚴重。通常在檢查時跟骨結節會有壓痛感出現。

在足部的X光檢查中往往會發現跟骨骨刺。跟骨骨刺指的是足跟骨有些地方變尖凸出，形成刺狀物。



而足底筋膜是在腳跟底部的纖維組織。足跟骨刺和足底筋膜炎多一起出現，足底筋膜炎有可能是由跟骨骨刺引起的。

足底筋膜炎是如何形成？

一般來說，足底筋膜炎多發生在女性與年紀大的人，但主要發生的原因包括

1. 肥胖，身體過重
2. 站立或步行時間過長
3. 鞋子大小不合

治療方法

讓雙腳休息

冰敷

在鞋子放入鞋墊，減少腳跟的摩擦

震波治療

在腳跟注射藥物，或是服用藥物減輕痛楚和治療發炎

物理治療

動手術去除骨刺

