

足底筋膜炎

■疾病簡介

足底筋膜炎是指筋膜慢性退化的疾病。常因足底筋膜慢性過度承重，如：體重過重、足弓塌陷、脛後肌的肌力不足久站及老化等，進而引起慢性微小創傷，最後造成足底筋膜增厚，失去彈性，造成疼痛情況。

■常見症狀

- 慢性、區域性的足後跟前內側疼痛。
- 發作時間常在早晨剛下床時或靜坐一段時間起身時，在步行一小段後症狀通常會緩解但長時間持續走路或站立可能加劇。

■檢查

- X光：確定是否有骨頭腫瘤或骨折問題，局部類固醇注射治療前檢查。
- 核磁共振。
- 超音波檢查：確認是否有足底筋膜增厚情況。

■處置

- 藥物：止痛藥、類固醇、非類固醇抗炎藥。
- 物理治療：可選擇體外震波治療、經皮電刺激及熱敷可促進組織血液循環，降低慢性發炎。
- 局部類固醇注射：抗發炎及止痛。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■居家保健

- 選擇吸震、良好足弓支撐、鞋底不要太硬的鞋子，避免穿著拖鞋尤其是夾腳拖或是高跟鞋。
- 避免久站走，不建議走健康步道，會加劇足底的壓力。
- 減重可降低足弓負荷，也可以使用拐杖來降低承重，盡量避免背或提重物。
- 降低跑步的距離及時間，以不會痛的距離為原則，加強肌力訓練及拉筋。
- 建議運動前適當熱身，運動後適度拉筋，避免肌肉過度緊繃。也可嘗試其他運動方式。例如：游泳、腳踏車等。

■緊急返院提醒

患處持續疼痛無法緩解。

■複習一下

問題1: () 足底筋膜炎可以多走健康步道才能改善?

問題2: () 足底筋膜炎發生需要一直跑步才能緩解?

問題3: () 足底筋膜炎可以吃止痛藥緩解嗎?

正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：○

參考資料：

陳煒森、莊逸玟(2017)·足底筋膜炎的自我保健·豐年雜誌，67(6)，110-112。

[https://doi.org/10.6708/harvest.201706_67\(6\).0018](https://doi.org/10.6708/harvest.201706_67(6).0018)

張育儒(2017)·淺談足底筋膜炎·中華民國糖尿病衛教學會會訊，13(4)，22-27。

[https://doi.org/10.6583/TADE.201712_13\(4\).0005](https://doi.org/10.6583/TADE.201712_13(4).0005)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1051216

修訂日期：1110804

PFS-8100-650



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮