

# 足底筋膜炎

## ■ 疾病簡介

足底筋膜炎是現代人常見的疾病，也是造成足跟底部疼痛常見的原因之一，常見原因是足底纖維筋膜過度使用產生損傷而導致疼痛情形。

## ■ 常見症狀

- 慢性、區域性的足後跟前內側疼痛。
- 發作時間常見於早上剛下床時或 是靜坐一段時間要起身時。

## ■ 檢查

- X光：確定是否有骨頭腫瘤或是骨折等問題，或是準備執行類固醇注射治療前檢查。
- 超音波檢查：確認是否有足底筋膜增厚。
- 核磁共振影像檢查：確認是否有足底筋膜增厚。
- 肌電圖或神經傳導速度：確認是否有潛在的神經性疾病或骨關節炎等。

## ■ 處置

- 傳統治療：冰敷、多休息、特殊鞋子、做伸展運動或足踝運動等來減緩疼痛感；傳統之穴位調整、震波治療。
- 藥物治療：口服止痛藥、類固醇或肉毒桿菌注射等來減緩疼痛感。
- 手術治療：足底筋膜切開術。

## ■ 急性照護

- 急性疼痛應避免勉強運動，可抬高患肢以冰敷緩解。
- 配合醫囑進行足底筋膜伸展運動、超音波物理治療等。
- 準時按醫師處方服用類固醇藥物。

## ■ 居家保健

- 預防勝於治療，避免久站、體重過重等，以減緩足底纖維筋膜炎過度磨擦發生病變。
- 醫師處方選用「足弓支架」、使用「均壓鞋墊」以緩解症狀，並促進康復。
- 改穿舒適符合健康需求的鞋子。

## ■ 緊急返院提醒

- 患處持續疼痛無法緩解。

參考資料：

吳宜蓁、成和正(2015)．足底筋膜炎的成因與治療方式探討．嘉大體育健康休閒期刊，14(2)，163-175。  
Buchbinder, R. (2016). Plantar fasciitis. UpToDate. Retrieved from <https://www.uptodate.com>

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911
- 制訂單位/日期：9A病房/109.07.27
- PFS-8100-453

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