

足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis)

◎ 簡介

足底筋膜炎是從我們跟骨的內側表面，向前分散成一片扇型的筋膜組織，前方附著在五個腳趾的根部，提供走路或跑步時足跟所產生的張力。

造成此病症主要是因是足底筋膜炎反覆承受細微損傷而導致的過度使用傷害，常好發在四十歲以上職業需要長期站立行走的人，運動員訓練強度的改變，不合適的鞋子，肥胖，扁平足，高足弓等都有可能導致此種病況。

◎ 臨床症狀

病人通常報怨疼痛部位在足跟底部及內側，早上剛下床或久坐起身走路的前幾步最痛，之後漸漸疏緩。雖然足底筋膜炎是足部常發生的問題之一，不過還是建議肌肉骨骼超音波或 X-ray 等檢查，來確定是否有骨折或其他感染所造成的疼痛。

◎ 治療方法

1. 急性期除了盡量休息，即是讓患者避免激烈活動，從事衝擊性較低的活動外，還可冰敷患部，每次 15 分鐘，一天 3-4 次。

2. 藥物治療：服用非類固醇消炎止痛藥兩個星期，若仍然疼痛嚴重則可考慮給予局部類固醇注射。

3. 物理治療；可使用超音波(USD)、經皮神經電刺激(TENS)、肌內效貼紮、治療性鞋墊及運動治療等來減輕症狀。

4. 體外震波治療；一些臨床醫師會建議使用，不過需自費治療。

5. 手術；若以上治療皆無效，疼痛超過六個月，則考慮開刀治療。

◎ 運動治療 (每個動作停 30 秒，每回五次，建議劑量一天三回)

1. 伸展運動

- (1) 跟腱及腿後肌伸展：
前弓後箭(牽拉後側腳)，
使小腿感到稍微緊。

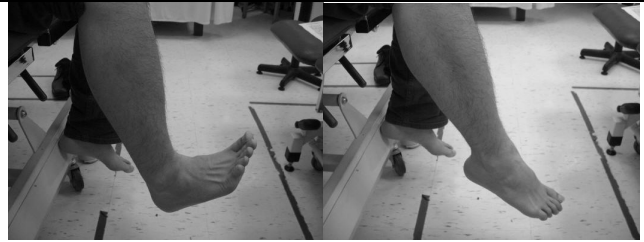


- (2) 足底筋膜炎伸展：
坐著，翹二郎腿，將大拇
指向上扳，使足弓感到稍微
緊。
可觸摸感覺較緊部位給予局部
輕微按摩。



2. 腳踝活動度運動

(1) 腳踝上下活動、旋轉以及反向旋轉：維持腳踝的靈活度，防止僵硬。各方向做 10 下，一天三回。



(2) 腳尖畫八以及反向畫八：

維持腳踝各方向的靈活度。

各方向做 10 下，一天三回。



3. 肌力訓練

增加因發炎期間使用不足之肌肉力量。扶椅子(或牆壁)，將腳擺放在樓梯或矮墊上微墊腳尖。一回 20 下，一天三回。



◎ 活動原則及小叮嚀：

- ✓ 運動劑量視個人情形而定，切勿過量，有任何問題請再詢問物理治療師，確認正確運動及劑量。
- ✓ 除了以上的治療方法外，還須盡量減少加重筋膜張力的日常活動，改變生活型態，體重控制，選定合適的鞋子，並持之以恆的運動治療，才能達到最佳的療效。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修