

喔!腳好痛喔!-淺談足底筋膜炎

◎北醫附醫復健科許嘉麟醫師◎



又到了季節準備轉換的時刻，診間總會多出許多女性患者前來求診。通常，典型的主訴是早上睡醒，一下床踩到地板，就覺得腳跟劇烈疼痛，走幾步路或是休息一下就會好，但是如果休息後再站起來，疼痛的感覺又會再度發生。問診後才發現，原來是這些女性患者，都在各大百貨公司的「換季大拍賣」拼了一整天！過度使用雙足的結果，就引發了「足底筋膜炎」。

常常會有病患在診斷之後向我抱怨：「爲了這次的換季，我還特別去買了一雙完全平底、又很軟的鞋子才去血拚的!我又沒有穿高跟鞋!怎麼會這樣?」沒錯，足底筋膜炎的好發正是穿著平底、很軟的鞋子同時又過度使用的族群。

「足底筋膜」是附著於腳底跟骨到趾骨的纖維筋膜，作用是維持腳底成弓型，而能夠保持彈性，以承受體重的壓力，及在運動過程中可以吸收地面的衝擊，反覆踩地的動作，使足底筋膜過度拉扯，就會有發炎的狀況發生。所以，穿著過軟、過平的鞋子，每次踩地的重量都沒有緩衝的直接落在腳跟，又缺乏休息，才會造成筋膜拉傷。

此外，體重過重、扁平足、弓足、足跟肌腱過短等，也會容易使足底筋膜受到損傷，讓行走時感到疼痛萬分。但並非行走疼痛就是「足底筋膜炎」，仍需透過復健科醫師的評估，必要時需透過軟組織超音波檢查，才能確定病情給予適當的治療與個別性的建議。

以參加大血拚後導致行走疼痛的病患來說，醫師會先透過問診及視診排除外傷、腫脹或是其它病理因素，再透過觸診確認壓痛點是否在足跟內側?確立位置後，會再詢問病患步行及久站的時間以及鞋子的選擇是否正確?目的是爲了和病人一起找出誘發因子，再針對每個病人的不同給予量身訂做的建議。

一般而言，在發炎的急性期，首重的就是去除引發疼痛的原因-讓腳跟壓力去除，最快速的辦法，就是穿上「有矮跟的鞋子」，讓壓力轉移到前掌，同時檢視誘發的因子，如:逛街逛太久、體重過重或是一雙不適當的鞋。如果真的感覺到很不舒服，可以用冰敷的方式減輕疼痛與發炎反應，同時小腿後側肌肉的拉筋運動也能減輕足底筋膜的張力。

在醫院裡則會安排物理治療，像是超音波、腳弓支撐墊、夜間腳架等保守治療。如果物理治療的效果不彰或是時程過長，醫師才會考慮以類固醇注射的方式治療，因為停止足跟的刺激才是痊癒的唯一方法，常常在注射之後，病患不痛了，就以為完全好了，反而會因為沒有疼痛的警訊而又過度使用，讓「足底筋膜炎」一再復發。

在科技的進步下，目前除了保守的物理治療及類固醇外，另外可以選擇「**體外震波**」的治療方式。經由震波的撞擊，可以加速軟組織代謝、循環，進而再生、修復。雖目前健保並未給付，屬於自費項目，但卻是治療足底筋膜炎的一大利器，對於對傳統治療效果不佳的患者，提供另外一種非侵入性的治療方式。

所以啊！為了避免疼痛造成的身體不舒服，還有荷包裡小朋友們的集體離家出走，先投資自己買雙好鞋，並且適時適度的讓雙腳休息一下，如果真的是要搶便宜對抗不景氣，或許喝個下午茶後再繼續殺下一間，還是以預防這惱人的足底筋膜炎發生為上策！