

足底筋膜炎讓您不再「健步如飛」了嗎？

[返回 醫療衛教](#)

發表醫師 李協興醫師

發佈日期 2011/03/11

五十三歲的張太太利用難得的晴朗假日參觀花博，逛了一整日，返家後並無異狀，但隔日星期一起床後，右足底竟痛得無法下床踏地，稍活動後，疼痛感略減輕，趕緊至本院骨科門診就醫後，方知罹患了「足底筋膜炎」。經臨床治療後，疼痛情形才逐漸緩解，恢復了「健步如飛」。

常有人將足部比擬為人體第二個心臟，傳統中醫也認為足底反映全身上下及五臟六腑，足部健康之重要性在此可見一斑。足底筋膜炎主要作用在承受體重的壓力與維持腳弓形狀，使足部具有彈性，吸收地面的反作用力；當足底足底筋膜炎本身出現異常拉力或牽扯時，若筋膜炎受到反覆傷害產生發炎疼痛，便可能開始產生「足底筋膜炎」。足底筋膜炎是足部疼痛常見的原因之一，許多因素都可能誘發此病痛，如長距離或長時間行走、久站、長期負重工作或提重物上下樓、經常穿高跟鞋、習慣在健康石頭步道上赤腳步行運動、鞋底不適合或過硬、體重過重與肥胖等，都是原因之一；臨床發現，本身為扁平足、空凹足、高弓足、長短腿、小腿或足踝部位創傷患者，也常見合併此病症。

「足底筋膜炎」典型症狀是早上起床時，腳底踏地的前幾步，腳跟會產生難以忍受的刺痛感，甚至無法走路，足部休息一陣子或熱敷後，可能會有些許改善。臨床診斷，須先排除跟骨骨折或挫傷、足底脂肪墊萎縮、坐骨神經痛或跗骨隧道症候群之可能性。一般而言，除口服、針劑與外用藥物治療外，仍以保守療法為主，如跟腱筋膜炎伸展運動與復健、足踝部衛教等，並改善危險因子，如肥胖、久站、身體負重、赤腳走路、不當鞋墊矯正等，若二至三週治療後仍無緩解，可考慮接受震波治療。總之，儘早尋求骨科醫師專業建議，針對成因加以矯正，消除足底筋膜炎過度牽拉的原因，便可早日減緩足跟疼痛，恢復足部健康。

**健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**