

雙和醫院整形外科帶您認識足底痛，透過生物力學足弓墊讓走路變輕鬆



我們的身體有 208 塊骨頭架構而成，一雙腳有 52 個骨頭、114 個關節、216 條韌帶，以及 64 條肌肉組成，骨骼數量佔了身體的 1/4。根據美國醫學會研究膝關節問題，就有 76% 是足部引起，因此腳的精密程度，遠遠超過你我的想像。

1.足底筋膜炎：一位 40 歲女性病患說早上起床，腳一踩地，足跟就出現劇烈的刺痛感，走 10 多分鐘後就會有所緩解，在辦公室坐久了，中午站起來也會痛，這就是足底筋膜炎常見的狀況。



2.蹠骨痛：是常見的過度使用的傷害，是指前腳底產生發炎和疼痛，當腳在站立、走路、跑步時，做推進動作會讓疼痛加劇，有部分人是因為結構問題，造成前足問題，像是高足弓、槌狀趾、體重過重或高齡者的脂肪墊減少。【右圖：一雙腳有 52 個骨頭、114 個關節、216 條韌帶，精密程度超過想像】

3.拇指外翻：越來越多研究將拇指外翻指向家族遺傳，而在臺灣，每 10 個人就有 1 人有這個困擾，對於不想動刀的患者，其實有和平共存的方法。造成拇指外翻的原因有扁平足或高足弓、拇指韌帶過鬆等。



4.雞眼：重量壓迫或腳底皮膚與鞋子反覆摩擦所導致皮膚增厚的現象，雞眼本身不會痛，但壓迫到神經就會有痛感，確實會讓患者很不舒服，醫療上有些人建議使用液態氮的冷凍治療，或是使用水楊酸成分的藥品幫助溶解增生的角質，討厭的是常常反覆發作。

以上這幾種病症皆很容易復發，若是想保守有效的治療，還可考慮透過生物力學足弓墊的方式來緩解疼痛，有需要的民眾可至醫院諮詢與評估，評估後即可收到足部壓力評估報告和衛教內容，提早避免足部疾病惡化，以期達到最佳的治療效果。（文/張容瑄，雙和醫院職能治療師）【左圖：雙和醫院張容瑄職能治療師（右），為民眾說明足部壓力評估報告並衛教】