



# 脛前疼痛

財團法人宏恩醫院物理治療師  
黃郁政

高達35%至65%的人曾經因為跑步，而發生下肢的運動傷害。其中有20%的跑者因為脛前疼痛而無法跑步。脛前疼痛是脛骨前側肌肉、肌膜的過度使用所造成的傷害，常見於需要長期跑步的運動，其中馬拉松選手最為常見。

形成脛前疼痛的原因，可能是踝關節的柔軟度與肌力不佳、跑步時足部的過度內旋(hyperpronation)、跟腱(Achilles tendon)過緊、肌力不平衡、改變原有的運動形式（新跑鞋、新地形、跑步地面太硬、運動量急遽增加、強度提高等）、在運動場內一直以相同的方向跑步（會使外側腳過度內旋）、跑鞋之避震力不足或變差、身心疲勞形成新陳代謝機能減退、女性跑者的骨質疏鬆症（可能合併無月經與疲勞性骨折）及鈣質攝取量不足等。

圖一、足底縱弓提高貼法

如果依據脛前疼痛的部位來區分時，通常以小腿前內側的脛骨內側壓力症候群(medial tibial stress syndrome)或前腔室症候群(anterior compartment syndrome)、脛前肌拉傷(tibialis anterior strain)等較為普遍。而且最常出現在小腿上端或下端三分之一附近(大部分為下端)。疲勞性骨折、骨膜的撕裂性疼痛、或者其他腔室症候群等，皆可能是造成類似的疼痛，需做區分，以利治療。

## 處理原則

**急性期：約0~48小時**

必須遵守PRICE原則。

### 1. 保護 (Protection)

使用支架、護具、彈性繃帶或運動貼布貼紮來固定患部，避免進一步傷害。可利用運動貼布防止足部過度內



旋(pronation)，提高支持足弓貼法。(圖一)

## 2. 休息 (Rest)

避免從事任何會導致患部疼痛或症狀加劇的活動(如：走路、上下樓梯...等下肢承重的活動)。可使用柺杖來輔助行走，使受傷組織得到適當休息。

## 3. 冰敷 (Ice)

受傷後約24-72小時之內，冰敷袋置於受傷部位，每隔30分鐘~1小時冰敷10-15分鐘。冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冰→疼痛→麻木，當變成麻木時，就可以移開冰敷袋，以不超過20分鐘為原則。如此重複冰敷3-4次，必要時再每隔30分鐘~1小時再冰敷一次，直到不再繼續腫脹為止。

## 4. 加壓 (Compression)

使用彈性繃帶或彈性貼布加壓消腫，壓迫使傷害區域的腫脹減小。

## 5. 抬高患肢 (Elevation)

受傷後的前48小時應將患肢抬高，以減少腫脹和疼痛。

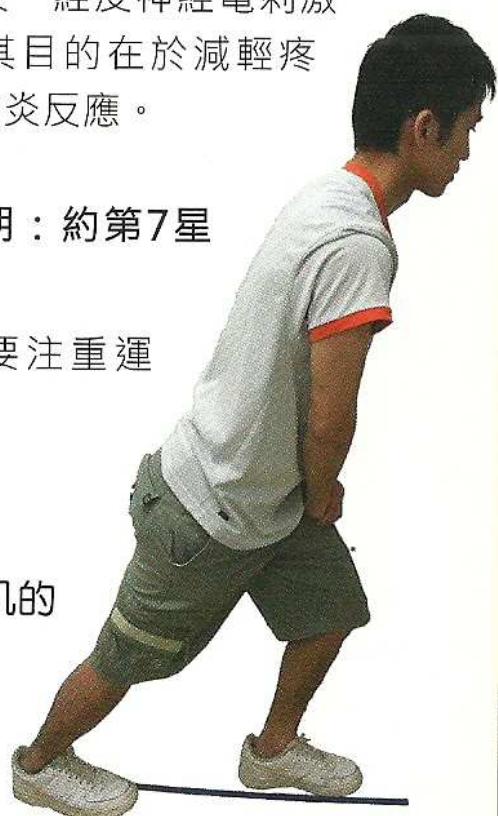
## 亞急性期：約第4天~第6星期

必須遵照3 S' s 原則，即伸展(stretching)、肌力增強(strengthening)、支持(supporting)。物理治療儀器治療：紅外線、雷射、超音波、干擾波、經皮神經電刺激等方法，其目的在於減輕疼痛及降低發炎反應。

## 重回運動期：約第7星期開始

此時期主要注重運

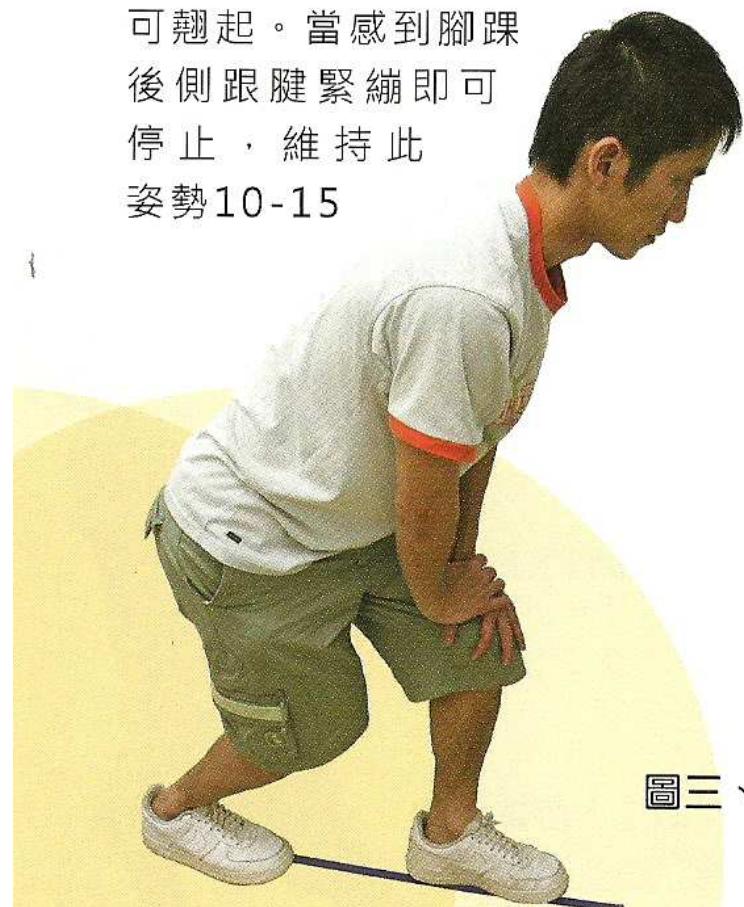
圖二、腓腸肌的伸展運動





運動前暖身與肌肉伸展運動和熱敷，並於運動後作冰敷及肌肉伸展運動。同時，也要開始訓練脛前肌與腓腸肌肌力。（圖二）

將欲伸展的腳置於後方，呈弓箭步，大腳趾朝正前方，逐漸彎曲前方腳的膝關節，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，後腳伸直，臀部不可翹起。當感到腳踝後側跟腱緊繃即可停止，維持此姿勢10-15



圖三、比目魚肌伸展運動



圖四、脛前肌肌力強化運動

秒，兩腳都要做，每一腳重複5-10次。

此動作與腓腸肌伸展運動類似，唯一不同的是：後方腳必須彎曲。一樣地，當感到腳踝後側跟腱緊繃即可停止，維持此姿勢10-15秒，兩腳都要做，每一腳重複5-10次。（圖三）

在腳背上綁上0.5~2公斤沙袋，作腳背向上翹起的動作，以15下為一組，每一回合3組，一天可以做3-5回合。（圖四）

另外，可以在平地或是像圖中一樣站在物體上使腳跟懸空，作踮腳尖的動作，以15下為一組，每一回合3組，一天可以做3-5回合。（圖五）



圖五、腓腸肌肌力強化運動