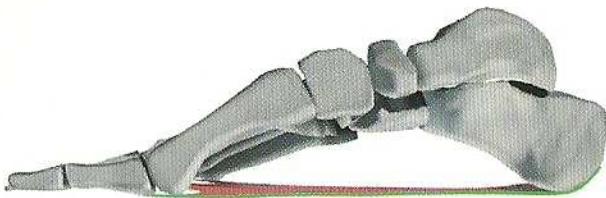




足底筋膜炎

將大腳趾向上扳起，腳底會出現一條很緊的筋，那就是足底筋膜（圖一），結構很像寬扁的韌帶。順著它的走向往腳跟方向走，在連接跟骨的地方如果出現疼痛，那就是足底筋膜炎。



圖一 足底筋膜像弦一樣，支撐足弓

足底筋膜炎的症狀

初期的足底筋膜炎，在早上起床時，腳底常痛到無法踩地，等走了幾步路之後，就慢慢地好起來了。如果當天走很多路，則腳底的痛又會出現。嚴重者可能每踩一步就在足底內側靠近足跟的地方出現錐心刺骨的痛，因此有足底筋膜炎的人最能體會什麼叫「舉步維艱」了。

是誰會這樣？

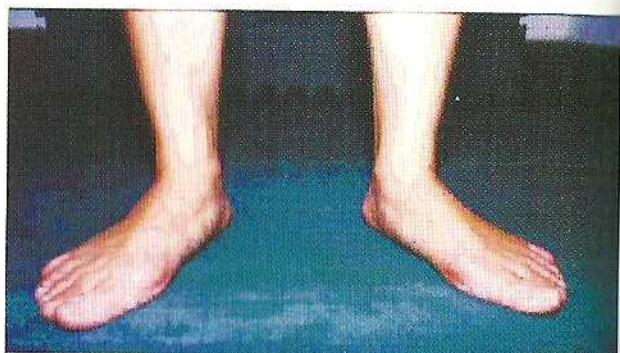
足底筋膜炎基本上是因足部結構不佳（如內旋足或外旋足）所造成的機械性傷害，加上外在因子的干擾，如工作時走很多路、或

需跑步跳躍者，較容易出現足底筋膜炎。

為何會這樣？

無論是內旋足或外旋足，其足部結構不佳，以致站立或走路時，身體的重量壓在不良結構的腳上，造成足底筋膜過度的拉扯，因此出現疼痛發炎的現象。

有個很簡單的方法可以知道自己的足型屬於哪一類。先靜坐在椅子上，讓小腿骨與地面垂直的狀況下，請家人或朋友觀察你的足弓（足部內側凹窩）的高度。再站起來，眼睛注視正前方，請家人或朋友再觀察足弓的高度（圖二）。在正常的情況下，站立時足弓高度只會降低一點點，沒有太大的差異。如果足弓在站立時出現明顯的下降，那就是內旋足；如果不降反升，那就是外旋足。



圖二 足弓高度的檢查

如何治療？

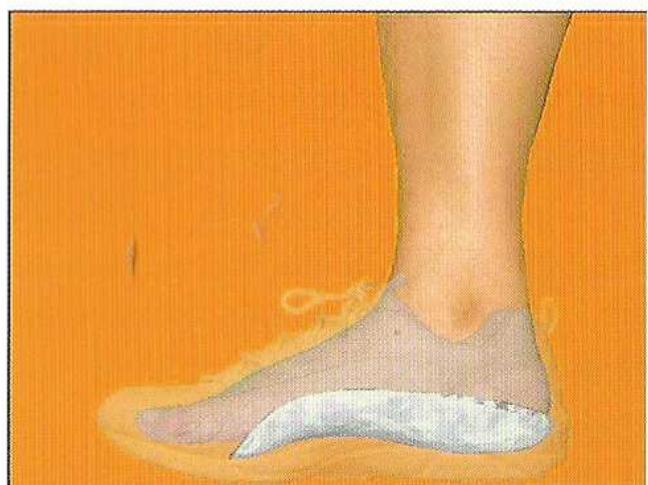
最常見的是物理治療師使用超音波來降低發炎的情形。也可以使用肌內效貼紮來支撐足底筋膜（圖三），或穿著氣墊鞋、使用足跟護墊來降低足底受力的情形。在藥物方面，多半使用非類固醇的消炎止痛藥物。如果有骨刺，部分骨科醫師會建議手術去除。



圖三 貼紮可舒緩足底筋膜炎

治本之道是使用力學矯正的方法來做根本的解決。將足部放置在正中位置，使之不會內旋或外旋，則可以去除足部不當的外力，而降低對足底筋膜的拉扯。所以應由物理治療師經過仔細的足底評估，以製作正中型足底輔

具（圖四）來支撐足部關節，才是最佳的選擇。市面上號稱具有矯正效果的鞋具，多半無法將足部控制在正中位置，購買前必須注意，以免花錢又不能解決問題。



圖四 足底板

如何預防？

足底筋膜炎的預防之道，除了使用適當的足部輔具來改善足部結構，以免繼續惡化外，與其他職業傷害一樣，主要是因為重複受力所引起，因此，減少行走、跑步、或跳躍動作，是根本的預防之道。如果工作中無法排除這些狀況，則可以穿著氣墊鞋以分散足底壓力、使用肌內效貼布來增加足底筋膜的支撐、降低體重來減輕足底的負荷等，也可以延緩足底筋膜炎的產生或舒緩症狀。