



足底筋膜炎

不論是年輕人或中年人，常會遭受「足底疼痛」之苦。這樣的案例每天都可以看到，足見其普遍性。

一般與個人所穿的鞋子有關，但穿著高跟鞋或是稍為有跟的鞋子，卻很少發生足底痛。

結構位置

足底筋膜炎是一種很厚多層的纖維筋膜所構成，它的起點在「腳底跟骨」的前方呈放射狀向前延伸成一扇形而附著於「趾骨」上。中央的部分最明顯，又分為表層和深層，作用是拉緊跟骨及足部，使腳底成一弓箭狀，使人類在行走時能承受足底的壓力，使足部具有彈性。另外於「足底跟骨」下方及周圍則包覆很厚的脂肪及纖維，形成一個軟墊。

為什麼會發生腳底痛呢？

- 大部分都是使用過度，例如站立太久，走太多的路、慢跑、經常走健康步道、或是在不平的石子路面走太久。當然穿的鞋子底部太薄或太硬也是誘因之一。
- 上述活動都可能使足底筋膜炎受傷，進一步造成急性或慢性發炎。
- 病人常常在早上起床後，一腳踩在地上突然覺得腳跟底下有劇痛，但是走幾步或下床一陣子之後，疼痛反而減輕了。然而到了下午或是站立太久，活動過多腳底痛又發作了。如此反覆可以持續很長的時間。

診斷

病人疼痛的部位主要是局限在足底靠近筋脈的起點，用手去壓會感到很痛，病人往往會以為腳底長了骨刺，但是 X 光顯示有骨刺並不一定會造成疼痛。反而沒有長骨刺的人常常也會腳底痛，病人最苦惱的是無法好好的行走，坐下來休息一段時間有時候會使疼痛減少一些。

預防勝於治療

- 減輕體重的負荷。
- 減少腳底的使用，暫時避免站立太久，爬山、健行、走健康步道和慢跑都要暫停，直到疼痛完全消失為止。

- 運動的方法很多，當發生足底筋脈炎時，爬山、跑步、健行便要停止；可以換別種其他的運動例如游泳。
 - 控制飲食，減重。
 - 慎選鞋子，鞋子的大小要適中。鞋墊也很重要；厚柔軟鞋墊比較可以避免足底筋脈受到很大的張力，而引起發炎。
-

治療

- 治療最佳的對策就是先找骨科醫師就醫，經過醫師的詳細問診及觸診，必要的時候再照 X 光片以確定診斷，然而給予藥物治療。
 - 熱敷，抬高足部，讓小腿休息，都會使疼痛減輕。
 - 如果上述的方法試了幾星期都無效，則可以考慮在疼痛點打入小量的類固醇，改善疼痛。在醫師的指示之下，一年之內打四針類固醇是不會有副作用的。
 - 民俗療法、推拿、針灸或拔罐等，若治療不當是有可能使症狀變嚴重的，要請教合格的中醫傷（骨）科醫師。
 - 若經過上述的方法治療仍未改善的，則可考慮手術治療。通常是要經過大約一年的治療無效之後才考慮，方法是由足部的內側切開，把發炎的足底筋脈切除，若同時有骨刺的存在也需一併除去，少數則需把神經的分枝切斷以減少疼痛。手術之後也需要有一段時間的休養，才能完全恢復。而且以後也須注意防患復發的可能性。
-

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:04-22052121) 分機 3207