

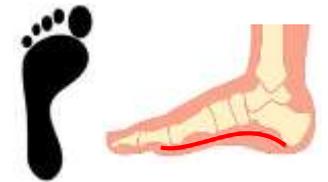
足底筋膜炎

足底筋膜炎是一層很厚且具有彈性的軟組織，由跟骨一直伸延到五隻腳趾，覆蓋整個腳底。作用是拉緊足部及跟骨，使腳底形成弓狀(足弓)。足底筋膜炎除了能維持足弓外，更可減少足部在行走時所承受的震盪，以及提供彈力及扭力，保護筋膜下的肌肉、神經線及血管。



成因

- 足部肌腱或結構上的問題：
 - 扁平足(足內弓弧塌下)
 - 膝頭變形(因創傷、骨折或關節炎的後遺症)
 - 肌力減弱。足底肌肉因力度不足，引致走路時腳趾不能著力
 - 足部肌肉及肌腱繃緊
- 其他因素：
 - 腳部承受的重量過大，如孕婦、肥胖人士等
 - 長時間站立或走路而導致的勞損
 - 穿著不合適的鞋，如過硬的鞋、太窄、鞋跟過高或過低
 - 過量或突然增加足部的負荷，如步行量或跑步量
 - 與腰痛有關



正常足弓



扁平足足弓

症狀

- 早上起床後腳首次踏在地上，感覺疼痛，但走動一陣子後，疼痛會漸漸減輕。但步行過久症狀會再次出現。
- 每次步行或活動的初期，腳跟會感到痛楚。例如坐著一段時間後再站起來走路，會感到特別不適。
- 長時間站立或走路後腳底會感到痛楚，愈走愈痛，有時甚至無法行走，必須坐下休息。
- 一天的稍後時間或運動過後，痛楚會再出現。伸展足底筋膜時也可能感到痛楚。

治療方法

- 藥物治療
- 物理治療
- 超聲波治療
- 手術治療

護理、預防及運動

- 當患處發炎時，可冰敷患處 15 分鐘，每日 1 至 2 次，有鎮痛及消炎作用。
- 盡量讓足部休息。
- 避免長時間站立或走路，減少足底所承受的壓力。

- 避免穿著高跟鞋、太緊或鞋底硬的鞋；應選擇質地柔軟及以舒適輕便為主的鞋履(如運動鞋)。
- 可於鞋內加上合適的鞋墊以支撐足弓。
- 控制體重，減低雙腳負荷。
- 做任何運動都要循序漸進，不可隨意急劇增加運動量。
- 避免赤腳踩硬地板及用力踏地。
- 注意正確的走路姿勢：走路時，用適量的足底肌肉，先用腳跟著地，踏地時注意不要讓腳跟撞擊地面，然後把重心平順地轉移到腳趾上，(前足用力推前)，腳趾離開地面時不需出力。
- 如需坐著工作，應在腰部加上一個卷墊，以保持良好坐姿。減輕因腰部疼痛引致的足底筋膜炎。
- 定時做訓練小腿及舒緩足底筋膜炎的運動，可強化肌腱、伸展及鬆弛軟組織，以加強保護力及耐力。



小腿筋腱牽拉運動：

一隻腳踏前，身體重心往前移，後腳保持伸直，雙腳腳跟不可離地，後腳的小腿肌肉應有輕微被拉扯的感覺，此運動可以增加足跟肌腱的柔軟度。



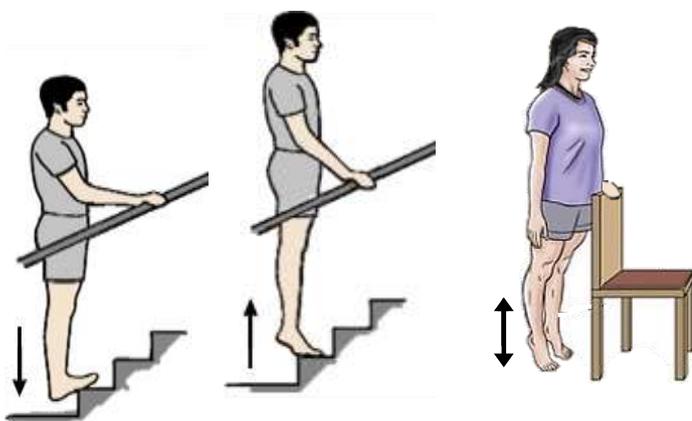
小腿筋腱牽拉運動：

坐在地上，雙腳伸直平放在地，利用毛巾將腳掌慢慢拉向身軀，腰部盡量保持挺直。此動作會令小腿肌肉有被拉扯的感覺。



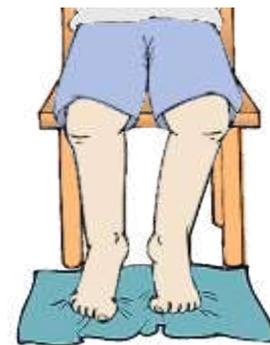
小腿肌腱強化運動：

雙腳前腳掌站立在樓梯台階邊緣上，手抓緊扶手以保持身體穩定。前腳掌和腳趾用力慢慢抬高腳跟，然後再輕輕放下腳跟。(亦可用有椅背的座椅替代在樓梯進行)



強化足底肌肉運動：

坐在椅子上，腳底平放於地上，練習用腳趾頭抓毛巾。



腳底按摩：

用腳踩著圓形物件如網球輕輕按摩腳底，以減輕足底筋膜的張力。

