



## 跖筋膜炎 (Plantar Fasciitis)

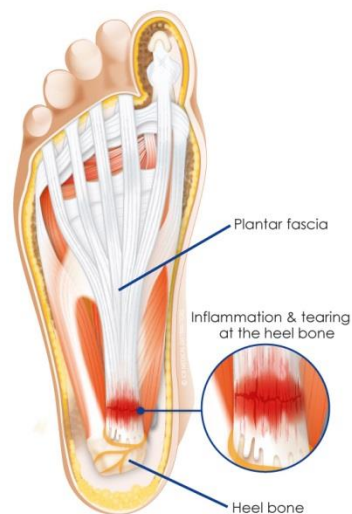
跖筋膜炎／腳底筋膜炎是一種非常普遍的足部痛症。跖筋膜是位於腳底的腳跟與腳橋之間的一片筋膜組織。病發處多數是位於腳跟前大約五公分的位置。跖筋膜炎的情況與網球肘相似，致病原因是由於跖筋膜因長期勞損而發炎甚至撕裂。在腳跟的跖筋膜亦可能因而會長出骨刺 (bone spur)，但骨刺的存在與病情的嚴重性無關。另外，跖筋膜炎亦與病人日常所穿著的鞋種類沒有關係。



跖筋膜炎的患者通常是四十歲以上的人仕，特別是正值剛剛開始練習緩步跑等運動之時。性別與病發率沒有直接關係，但常見的患者中亦包括年青的運動員。由於跖筋膜炎大多是因長期站立而致病，所以一些需要經常站立或走路的從業人員（例如警察、護士、廚師及售貨員等）也是常見的患者。因急性創傷而導致跖筋膜炎的情況則較為少見。

### 跖筋膜炎所引致的痛楚

跖筋膜炎的痛楚通常會在腳跟下，但程度卻不會非常劇烈和不能容忍。患者通常在起床後踏的第一步或長時間站立後會感到痛楚；而部步行樓梯亦可能引致痛楚。起床後踏步的痛楚通常會在起步後得以舒緩，但經過一天的工作或長時間走路及站立後痛楚又再加劇。暫停走路或休息腳跟可以暫時舒緩因長時間站立或走路而產生的痛楚，但若再站起來便會令痛楚復發。痛楚通常會在十八個月內消失，而病情亦會在六個月後有明顯的改善。若病人能接受適當的治療便可減輕痛楚及加快康復的進度和防止復發。





## 診斷和檢查

X 光能檢查到骨刺的情況，但病人無須接受手術去清除骨刺。

## 預防

在工作時穿著適當的鞋類和使用適當的鞋墊是最好的預防方法。

## 治療

1. 減少走路／站立時間和暫停跑步運動
2. 使用溫水或冰水泡浸足部（視乎病情而定）

### 冰水

若腳跟在過分使用後發生痛楚及發熱，便需要使用冰水去舒緩腳跟部位的炎症。

### 溫水

若在日常生活中活動量較少和腳跟部位並沒有發炎時，便可以使用溫水去舒緩比較溫和的痛楚。

3. 使用適當的鞋墊

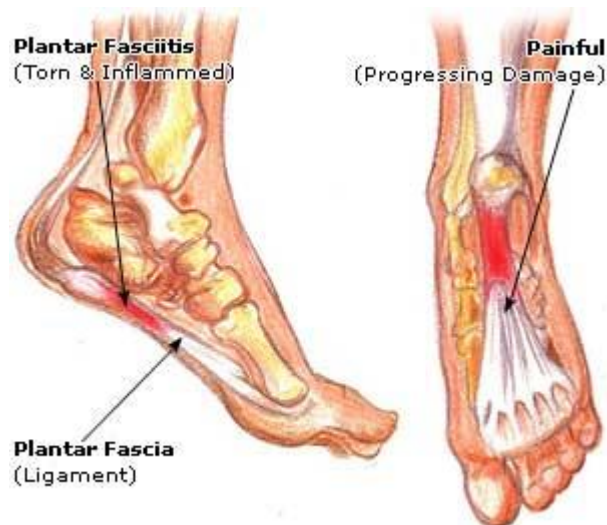
鞋墊共分兩大類：利用矽膠 (silicon gel) 製造的鞋墊以及利用較硬的膠質所製造的鞋墊

### 矽膠鞋墊

矽膠鞋墊通常會把腳跟升高大概一厘米，而中央位置會有一個小洞或一塊更柔軟的膠，其功能是減低腳跟與鞋之間的壓力，從而舒緩腳跟著地或受力時所產生的壓力。

### 硬膠質製造的鞋墊

這類型鞋墊可以在藥房／治療師購買或由足部治療師 (podiatrist) 為病人度身訂造。這種鞋墊是用來矯正足部變形，其設計是於足內側中弓 (medial longitudinal arch) 位置較為突出和堅硬，而在掌前及腳跟位置則較為柔軟，好能加強足內側中弓的支持力。這類型鞋墊適用於同時有腳跟痛和扁平足問題的人

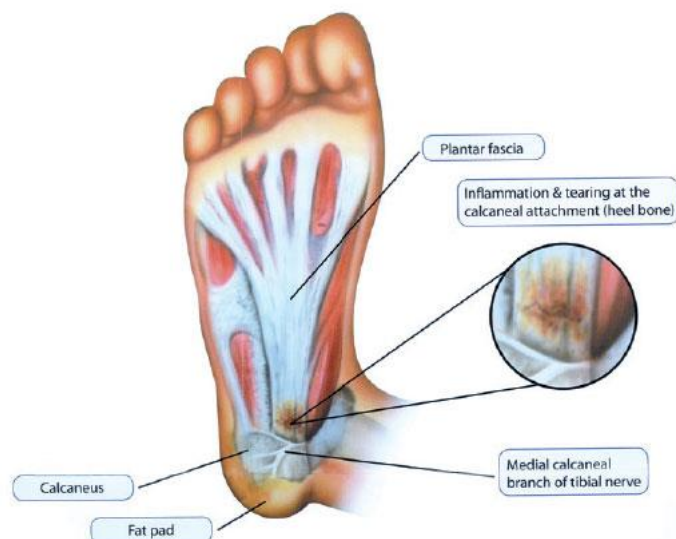




仕。使用這種鞋墊的初期（首二至三星期），雙足可能會有少許不適，而範圍可達小腿及足部筋腱 (tendo achillis) 位置。但當這種不適情況改善後，整體的足部不適便可得以舒緩。

#### 4. 物理治療

物理治療包括使用電療，超聲波和手力治療去矯正變形的足部關節。情況較嚴重時，物理治療師可能使用黏貼膠布 (sticking tape) 把足部的關節綑綁起來，以即時舒緩腳跟部位或足部的不適。患者亦需要多做舒展及足部矯型運動，其中包括拉鬆足部筋腱 (tendo achillis) 及增強足部內的小肌肉 (intrinsic muscles) 的肌力。在運動及舒緩治療的配合下，足部的痛楚大約可在兩至三個星期內減輕。



#### 5. 類固醇注射

若病情在接受物理治療後仍未能改善，病人便可能需要接受類固醇注射 (corticosteroid injection) 以舒緩足部的痛楚。

如有任何查詢，可電郵至: [info@medi-co.com.au](mailto:info@medi-co.com.au)

以上資料由健峰物理治療中心提供，Intel Consultancy 編輯及印製。版權所有，不得翻印。