



足底肌膜炎

痛死人的第一步

文·圖／草屯分院 復健科 主治醫師 黃維正

喜歡慢跑的王伯伯，最近跑步時右腳腳掌會痛，而且越來越痛。某天睡醒後下床，一腳踩到地，竟痛到不能走路。去診所照了X光，發現跟骨長了骨刺。

體態豐腴的李太太有扁平足，最近覺得走路時腳跟疼痛，爬樓梯和墊腳尖時更痛，於是趕緊就醫。

好發族群與原因

復健科門診經常會遇到這樣的病患，他們的共同特徵是體重過重、有扁平足、經常從事慢跑等運動，有的人照X光會發現跟骨有骨刺。走路或跑步時腳跟疼痛，早上踏到地板的第一步格外的痛，這些都是足底肌膜炎（plantar fasciitis）的典型症狀。

足底肌膜為何會發炎？足底肌膜是5根腳趾間到跟骨的一層弦般的肌膜，在站立或跑步時，張力增加，可幫助支撐身體的重量，在坐下或躺下時，肌膜便能得到舒緩。足底肌膜經過長期使用，容易出現發炎、退化、微小創傷等病變，尤其好發於肌膜接近跟骨的部位。為什麼早上起床後的第一步特

別痛？這是因為受傷退化而失去彈力的足底肌膜突然受到拉扯所致，需要一點時間緩和才會好轉。此外，跟腱（阿基里斯腱）太緊或足弓太低，足底肌膜也比較容易出問題。

如何檢查？

當醫師以**理學檢查**方式診斷足底肌膜炎，最常發現足跟前方的內側，也就是足底肌膜連接足跟的地方有按壓痛；有時會發現因為跟腱（阿基里斯腱）太緊，使得足背屈角度減少；足弓較平或足前旋也很常見。

在**影像檢查**方面，X光常會發現跟骨前突有骨刺，但這並不是足底肌膜疼痛的主因。**超音波檢查**患側足底肌膜跟健康側比較，常發現有增厚或鈣化的現象，也可能在急性期發現血流增加等炎性反應。

治療方法

治療足底肌膜炎的目標在於減輕疼痛，主要方法有以下幾種：

- 急性期可用**冰敷**減少疼痛及發炎反應
- 使用**非類固醇性消炎止痛藥**和**肌肉鬆弛劑**

等藥物來改善症狀，這是最常採用的方法。若服用非類固醇消炎止痛藥一陣子，疼痛仍然嚴重，也可考慮局部注射類固醇消炎止痛藥，但每次注射至少要間隔3個月，如果注射兩次之後沒有明顯改善，應再次檢查評估。

- 物理治療可藉助**超音波**、**短波**等深層熱療，促進血液循環，減輕炎症反應與疼痛。物理治療師也可利用**牽拉運動**來鬆弛患者過緊的足底肌膜和跟腱，並且施以**經皮神經電刺激**或**干擾波**等電療來減輕疼痛感。
- 有些醫師會建議病人使用**夜間支架**，在睡覺時幫助足底肌膜的伸展。
- 有扁平足或足旋前的病人，可用**熱塑型鞋墊**支撐足弓，將足弓矯正到正常位置來抑制前旋。
- **震波治療**是近幾年流行的足底肌膜炎療法，震波和電療類似，有改變神經疼痛閾值的效果，也可促進局部組織新生微血管，使組織修復再生。

以上治療對極少數的病人無效，當疼痛超過6個月，便應考慮請骨科醫師安排手術治療。

復健運動

足底肌膜炎的復健以足底肌膜和跟腱的牽拉運動為主，必須持之以恆，如果引起疼痛，請暫時休息。

- **前弓後箭運動**：雙腳一前一後，呈弓箭步，腳尖朝向前方，腳跟著地，後腳伸直，前腳膝蓋慢慢前彎，感覺後腳小腿微微緊繃，持續10秒。雙腳輪流交替做。
- **毛巾運動**：雙手各持毛巾一端，將腳掌置於毛巾中間，雙手以穩定的力量漸進施力，將腳掌向身體方向拉，持續10-20秒。雙腳輪流交替做。
- **腳跟運動**：站立時，腳跟著地，腳掌下方以書本或門檻墊高，以牽拉足底肌膜和跟腱。



預防之道

要預防足底肌膜炎，在運動如跑步或跳躍時，必須衡量自己的能力，不要超出肌肉、肌腱所能負荷的程度。另外，設法保持理想體重，尤其女性應減少穿高跟鞋的時間以減輕足底負擔。如果懷疑自己有扁平足，可在醫師診斷確定後，使用足弓墊來穩定足弓。如果腳底疼痛，更應趕緊就醫，接受適當治療。⊕