



足底筋膜炎

站出來的煩惱

文／骨科部 主治醫師 羅達富

我們在骨科門診看到的疾病，老年人以退化性疾病居多，年輕患者則多為外傷或運動傷害。此外，因為與職業相關的症狀而來求診者，也有逐年增加的現象。這些與職業相關的症狀多半以疼痛為主，臨床上除了檢查確定的病灶以外，醫師在詢問病史時也會設法了解患者的工作內容。

因職業導致的疼痛或疾病，往往只要改變工作內容或環境就能得到改善，但若太晚就醫，錯過治療黃金期，所留下的後遺症將會使得治療效果大打折扣，不但延長治療時間，工作效率也會降低。而在這些與職業相關的疾病當中，足底筋膜炎是相當常見的一種。

早晨起床時，每天最痛的第一步

足底筋膜炎顧名思義是指足底肌膜受傷後的發炎反應，患者的主訴多為行走或站立不久之後覺得腳跟疼痛。初期的疼痛在休息後可能好轉，但日積月累地重覆發炎，演變到後來，早上起來下床踩地的第一步將會感到劇烈疼痛，雖然痛感在短暫步行後會減輕，但在開始一天的工作、步行或站立後，痛楚又如影隨形地糾纏不去，以致無法好好工作。

此病好發於需要長時間久站工作的人，長途貨運司機也會因為不斷踩油門及剎車，足底長期受刺激而出現症狀。患者若未及早妥善治療，跟骨與足底筋膜炎接合處將形成骨刺，使得足跟疼痛而改變

走路姿態。足底受力不當的結果，將連帶影響踝、膝、髖等關節不適，甚至可能引發下背痛或姿勢性的脊椎側彎。體重過重、穿高跟鞋與扁平足，也會使足底筋膜炎的症狀加重。

足底筋膜炎的成因要從人體結構說起。足底筋膜位在足底，連接跟骨和趾骨，是支撐足弓的重要結構和吸收足部震力的吸收體，當足底筋膜受到過度牽扯和累積的傷害時，便會在筋膜與跟骨連接處產生炎性反應及退化性變化而引起疼痛。在治療上，除了減輕疼痛之外，更強調要改善足部受力環境及設法紓解行走活動後的足部壓力，才能治標也治本。

治療應趁早，務必做好足部保健

因此，在患者急性發作期，我們會建議短期使用1-2週的消炎止痛藥來緩和症狀，症狀嚴重者可在疼痛點局部施打類固醇，或密集使用超音波、體外震波來治療。需要藉助手術為筋膜減壓的病人並不多，患者需仔細了解手術相關併發症後再決定是否要接受手術治療。

當疾病進入緩和期，考量重點在於避免復發，除了不要做會引起疼痛的動作之外，鞋子應搭配使用足跟墊或足弓支持墊，久站



或行走長距離後要適當冰敷，以及持續做些可以訓練足部及腳掌肌肉的復健運動，這都是避免疾病復發的必要療程。患者平日還可以在足部熱敷來促進血液循環，熱敷5-10分鐘後，再以按摩來緩和足底筋膜壓力（非刺激疼痛部位），也是長久保健之道。

在工作中慢性累積的傷害，不僅危害健康，也會影響工作品質。早期就醫，發現問題並採取對策，可以讓自己更加樂在工作，擁有更好的工作品質及更亮眼的工作表現。🕒