

腳底長骨刺？認識足底筋膜炎

足底筋膜炎保健之道——常做足底筋膜柔軟操、選擇一雙專業氣墊鞋

By Dr. Chun-Shun Pai

方媽媽在巷口擺麵攤已經有二十多年了，由於料多實在、價錢公道，所以生意一直很不錯，幾張桌子的小小麵攤，只見方媽媽一個人從準備材料、煮麵到招呼客人，忙得團團轉。最近幾個月不知為何，方媽媽一直覺得腳底又酸又痛，她心想：可能是年紀大了，氣血不順吧！於是自己到藥房買了幾塊跌打損傷藥布，但貼了好幾個月卻一直不見好轉，尤其這兩個星期以來，疼痛更是變本加厲，早上起床一踩到地上，腳跟就像有針在刺一樣，幸好只要忍耐走幾步，疼痛就會緩解，可是工作到了下午，疼痛又慢慢嚴重起來，非常難受！方媽媽只好到醫院就診，經過醫師的檢查，診斷為“足底筋膜炎”。

什麼是「足底筋膜炎」？足底筋膜炎即一般人所稱的「足跟痛」、「腳底長骨刺」或「筋底發炎」。足底筋膜是一層位於腳底的組織，它從腳底後面的跟骨，往前延伸至腳趾。足底筋膜在足部功能中扮演一個非常重要的角色，它幫助維持足部拱形的結構，也在足部往前推進時幫助維持足部的穩定。

可能造成足底筋膜炎的原因有很多，一般與過度使用有關，不當的訓練方式、不合適的鞋子和過硬的行走或訓練地面，都可能造成足底筋膜的過度使用，扁平足和高弓足更容易因足部不正常的動作而疲乏受傷。足底筋膜炎好發於四十歲以上、需要長期站立行走的各行各業，例如：老師、農人，或是做飲食生意的人，有時年輕的運動員也會因訓練過大或訓練不當造成足底疼痛。

足底筋膜炎的症狀通常是在早晨剛下床時或久站的第一步，足後跟疼痛不堪，在多走幾分鐘後疼痛就慢慢的減輕了，但行走時疼痛又加重，爬樓梯上樓或彎曲大腳趾時，疼痛也會加劇。有些患者聽從親友建議，到公園的“健康步道”活絡腳底穴道，反而更加疼痛，也有些患者接受腳底按摩，在按摩時因忍痛而眼淚與鼻涕齊下，還直說：愈痛愈有效！直到痛到受不了時才跛著腳去找醫師。

治療足底筋膜炎時，最重要的是去除任何可能對足底筋膜產生不當負荷的因素，以創造良好的痊癒環境。適當休息、改善訓練方式或環境、穿著合適的鞋子、墊高鞋跟（使用硬式材質約增高 1 公分）適當的物理治療、或者配合藥物...等。罹患足底筋膜炎後應如何積極自我保健，相當重要，以下為幾種足底筋膜炎的保健之道：

- 足底筋膜柔軟操：在未下床前採坐姿，一手握住大腳趾，另一手握住其餘四根腳趾，向上扳起使腳趾及踝關節盡量向上，停留十五秒後，休息五秒，再進行第二次，並運動十分鐘，換腳做十分鐘後，再下床。平時疼痛較輕時亦可採立姿，將腳以四十度左右的角度貼在牆角或櫥櫃上，以身體重量輕壓腳部，維持十五秒，休息五秒，再進行第二次，並運動十分鐘，再換腳做。
- 選擇專業氣墊鞋：鞋底必須堅固富彈性，鞋墊略厚能吸收壓力，鞋後踵不可太過柔軟為佳；建

議可選擇有彈性吸震墊、能支撐足弓、保護足弓氣室的專業氣墊鞋，不僅可減輕腳部承受的壓力，更可增加足部舒適度。

- 使用足跟墊：其功能在於將足跟的受力由後方移轉至前方，並提供部份的吸震及按摩作用，對於早期疼痛侷限於足跟者，有相當的輔助作用。