

舉步為艱？小心「足底筋膜炎」作怪！

文/聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

您曾經有這樣的經驗嗎？早晨起床踏下床的第一步，或坐立一段時間再站起來，腳底會突然感覺劇烈疼痛，如果經常發生這種情形，您可能要特別小心，因為這有可能是「足底筋膜炎」在作怪。多數人可能對這個名詞感到陌生，事實上若您是體重過重者、工作需要長時間站立行走、愛穿高跟鞋或硬底鞋，或者本身是扁平足及高弓足，這些都較有可能是足底筋膜炎的高危險群。

不論是年輕人或中年人，男性或女性，罹患足底筋膜炎的比例相差不大。要避免足底筋膜炎，平常的保養就顯得特別重要，可特別注意以下幾點：(1) 在選鞋方面，盡量避免穿著高跟鞋或硬底鞋 (2) 生活中應避免持續長途步行，站立和行走間也需適度休息，才能確實舒緩發炎的組織 (3) 要注意運動應循序漸進，不要突然增加運動量 (4) 維持體重適中，也可減少腳底板所承受的壓力 (5) 若有扁平足或高弓的現象，建議選擇適當的鞋子或使用特殊鞋墊，以降底筋膜負擔。

一但發現腳底經常感到疼痛不適時，應立即尋求專業醫師的建議，以免延誤病情。另外，每天可做以下足部伸展放鬆運動，以保持足部與小腿肌群的柔軟度，預防足底筋膜炎的產生。

動一動 1：足底筋膜伸展

問題：如何做足部的伸展運動以增加柔軟度？

解決：

(1)用手將腳趾往上拉，直到感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。(圖一)



(圖一)

(2)將麵桿或圓柱物，置於腳底足弓後側(圖二)，將腳輕輕下壓後移動，放鬆，再重覆相同動作 15 次。(圖三)



(圖二)



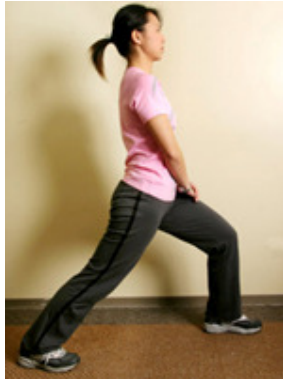
(圖三)

動一動 2：腓腸肌肌肉伸展

問題： 如何做腿部肌肉的伸展運動以增加柔軟度？

解決：

(1) 站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺後腳小退後面肌肉拉緊，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。(圖四)



(圖四)