

# 足底筋膜炎

By Dr. Chun-Shun Pai

**概要：**足底筋膜是從五根趾頭到腳後跟部由結實的纖維形成的膜。這個膜的形成就是和腳弓部位的縱弧度有關。如果因負擔過度而形成的炎症我們稱之為足底筋膜炎。

**原因：**常見的原因是足底筋膜被過度使用，其它如足部步態有過度內旋動作、肥胖而體重過重的人容易引起足部筋膜過度負擔、足底脂肪墊退化緩衝吸震能力降低、關節炎、外傷、過度的跑步和跳躍等運動或是穿著高跟鞋使腳承受不當的壓力等皆有可能造成腳底筋膜發炎。

**症狀：**著地時，於腳跟底部內側有刺痛感，站著時很容易覺得腳底酸痛、疲勞而且有發熱現象，尤其是早晨起床著地的第一步或久坐站起之第一步，腳後跟和指尖會感覺到疼痛，而後疼痛感減緩，但行走距離一長，刺痛感又再度發生。它的特徵是在撥、彎動腳趾頭時會造成疼痛感的增加。做跑步和跳躍等運動就會造成越來越痛的症狀。

**治療：**若是單純使用過度所引發的疼痛，休息，筋膜拉張治療，消炎止痛藥，超音波和增高鞋跟通常可以改善。若有不正常內旋動作，則建議使用一特製的鞋墊，以減少筋膜不正常受力。

**預防：**避免重覆過度動作，選擇一雙合適的鞋子。

**鞋子：**為塑造足底筋膜復原的環境必須使筋膜得以休息並減少活動，因此可選擇強化內側支撐的鞋子以限制足底筋膜過度使用與角度，適當的腳弓支撐墊及直式/固定型鞋楦。另外可調整使用較高鞋跟的鞋子（2公分以下較佳，太高會更嚴重）或特製鞋墊都是可減緩筋膜壓力甚至控制不正常內旋之功用。