

## 腳底骨刺

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：腳底骨刺是跟骨和足底筋膜連接的部分，長出骨頭增生物的疾病。

原因：由於足底筋膜長期承受不正常壓力而被拉長或退化、外傷，對附著在跟骨部分的足底筋膜造成很大的負擔而引起發炎，長期下來，會對跟骨附著處產生不正常的刺激，而產生增生物。跟骨的部位所長的骨刺，在行走時足底筋膜拉緊推進的動作將會產生疼痛，所以工作時需要長時間站立、或到處走的人，要特別注意。另外，從事長距離慢跑等運動的選手們，也要小心。還有，體重增加也會加重足底筋膜的負擔。

症狀：由骨頭長出來的增生物，本身不會使身體產生疼痛但若壓迫至神經或其他的組織而會使神經或其他的組織產生疼痛。腳底板的腳後跟部分會隱隱作痛。常見的特徵是，早上起床後，踏出第一步時會痛，長時間靜止不動、或坐著時，站起來要踏出第一步也會感到疼痛，慢慢多走幾步後疼痛會稍微減輕，但走久之後又會感覺到疼痛。骨刺常發生的置在足底筋膜附著於跟骨的地方，基本上骨刺本身不會產生疼痛，若有疼痛的現象，常是因附著在骨刺上的筋膜發炎所致。

治療：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。有些會嘗試切除骨刺，但並非可治療成功。

預防：避免重覆過度動作，選擇一雙合適的鞋子。

鞋子：為限制跟骨的活動並減少筋膜的拉扯可選擇較硬或加強式的護跟或特製鞋墊來控制不正常的動作、直式與固定型的鞋楦，鞋跟方面可稍增高鞋跟高度以緩衝腳後跟的負擔，減輕疼痛但以不超過 2 公分為宜。