

## 後跟骨滑囊炎

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：後跟骨滑囊炎受到不正常之壓迫或磨擦產生發炎

原因：不合適的鞋子，不正常內旋為常見的原因。

治療：消炎止痛藥、冰/熱敷，阿基里氏肌腱拉張運動，和合適後襯墊的鞋子，都可用來改善疼痛。若合併有不正常內旋的原因，一雙特製有控制內旋的鞋墊是一項有效的治療選擇。

症狀：跟骨後面有疼痛、紅腫的現象，行走時，疼痛容易加劇。

預防：選擇一雙合適又合腳的鞋子，尤其是在後部位必須舒適地接觸腳後跟以避免不正常的磨擦或壓迫護跟。

鞋子：建議選擇足跟是開放式、有軟墊襯裡鞋口的鞋子。鞋子也可做移除後護跟與修齊並襯墊後護跟的調整來增加舒適度，另外利用鞋墊來控制不正常內旋也是很好的保護方式。