

脛後肌肌腱炎、外側腓骨痛

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：脛後肌肌腱炎為脛後肌肌腱於附著舟狀骨處發炎。外側腓骨痛主要指腓骨肌群及其周圍組織發炎。

原因：反覆過度使用為主要的原因，常合併有不正常內旋或使用不合適的鞋子。

症狀：疼痛為主要的症狀，脛後肌肌腱炎疼痛的位置主要在內側舟狀骨的位置，外側腓骨痛，疼痛的位置在外側腳踝的後面。通常有壓痛和腫脹的現象。

治療：休息、冰敷、電療、肌肉拉張治療等可改善疼痛。選擇一雙合適的鞋子可改善不正常受力，若有不正常內旋動作時，建議使用特製鞋墊以控制不正常動作。

預防：避免反覆過度使用及選擇一雙合適的鞋。

鞋子：1.脛後肌肌腱炎：應選擇具有穩定性較高的直式與固定型鞋楦、強化內側支撐的護跟與鞋內置適當的腳弓墊。內側護跟加強與內側鞋跟翼狀支撐可使地面反作用力獲得支撐以減少內旋。

2.外側腓骨痛：應注意護跟的加強，外側護跟加強與外側鞋跟翼狀支撐，使地面反作用力獲得支撐以減少外旋

3.特製鞋墊：控制不正常內旋