

## 跖骨炎

By Dr. Chun-Shun Pai

概要：前腳部位（跖骨關節處）疼痛。

原因：跖趾關節處的組織受到不正常的壓迫、磨擦、拉張。而不正常的受力可能來自不正常內旋，高弓足、爪形足，過度使用，跖骨頭脂肪墊萎縮風濕性關節炎，不合適合的鞋(如高跟鞋)等。

症狀：疼痛位置在跖骨頭，尤其是站立或行走推進時更為明顯，常伴隨著有長繭的現象。

治療：疼痛可經由服用消炎止痛藥、冰敷..等改善。前腳吸震墊、跖骨墊、合腳鞋等亦可用來緩解疼痛。若伴隨不正常的足部動作如不正常的內/外旋，可能需要使用特製鞋墊。

預防：首要是避免任何可能對跖趾關節組織產生不正常壓力的因素，通常一雙合適合腳的鞋可提供很好的預防。

鞋子:選擇一雙適合的鞋子須考慮鞋背是否較深、內襯是否有吸震材質的鞋墊、是否有弧形鞋底的設計，在鞋子調整方面，可考慮降低鞋跟、增加鞋底跖骨條，使重心向後、加強式弧形鞋底以減輕跖骨壓力或使用有特殊吸震材質的特製鞋墊都是其中的不二法門。