

足底筋膜炎

◆ 什麼是「足底筋膜炎」？

足底筋膜炎是由一種很厚的纖維且具有彈力的結締組織組成，前方附著在五個跖骨上，後方附著在跟骨內側成一放射狀的扇形，作用是拉緊跟骨及足部。平常走路時足部承受全身的重量，這片扇形組織因而被伸張以提供部份的扭力及彈力，並吸收地面的反作用力，是天然避震器。

◆ 足底筋膜炎症狀：

常見症狀是足跟底部疼痛與不適。疼痛會在未承重一段時間後，因再度承重而出現。如：早晨起床後，腳剛踏地時會產生劇痛，約 30-45 分鐘後症狀漸漸緩解。

◆ 造成足底筋膜炎原因：

1. 距骨下(subtalar)關節過度的旋前 (pronation)。
2. 足弓過低或過高。
3. 足跟肌腱過緊(阿基里斯肌腱)。
4. 足底筋膜炎彈性不良。



◆ 好發族群：

1. 先天足弓異常(扁平族. 空凹族)。
2. 工作需要長時間站立。
3. 愛穿高跟鞋或硬底鞋的女性。
4. 體重過重。

◆ 復健治療原則：

(一)急性發炎期

1. 可使用物理治療方式，如冰敷、電療(TENS)來減輕疼痛及發炎症狀。患者一般在運動後，在足跟及足底部位冰敷約 10 分鐘。
2. 局部注射類固醇或口服非類固醇藥物來減緩疼痛及發炎症狀。
3. 在不痛的範圍內，進行主動式的關節活動。
4. 按摩。

(二)亞急性期

1. 可使用物理治療方式，如熱敷、超音波、牽拉運動、肌力訓練、深層按摩治療及貼紮來維持軟組織伸展性、使肌肉放鬆、解除疼痛。
2. 給予適當足部裝具，例如：足跟墊或足弓墊。良好的足弓支撐在下肢承重時有效減少足底筋膜之拉力，藉此減緩重覆牽張對足底筋膜產生的傷害。

(三)手術治療

主要是保守療法無效時才會被建議。在 4-6 個月內症狀未改善就需考慮手術處理，手術處理以開放式或內視鏡切開部份足底筋膜為主。術後，病患仍需進行復健治療才可完全解決足底疼痛之症狀。

◆ 物理治療運動

牽拉運動	
圖片	動作步驟
小腿伸展	
	<ol style="list-style-type: none">1. 雙腳以弓箭步站立，雙腳腳跟著地。2. 前腳膝蓋慢慢向前彎。3. 感覺到後腳小腿微微緊繃並維持 10 秒，重複 10~20 次。(雙腳前後輪流練習)

足底筋膜伸展



1. 呈坐姿，膝蓋彎曲，腳底板平貼於地。
2. 再用手將腳趾往上扳動，停留 10 秒後休息，重複 10~20 次。

肌力訓練

圖片



動作步驟

1. 呈坐姿，膝蓋彎曲，腳板平貼於地面(床面)，腳底踩毛巾。
2. 以腳趾頭抓毛巾並維持 10 秒後休息，重複 10~20 次。

◇ **注意事項：**做任何肌肉伸展運動前，患者應先做**暖身運動**，以免發生拉傷或危險。