



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### 什麼是「足底筋膜炎」？

每走一步都是煎熬嗎？或許是足底筋膜炎（plantar fasciitis）在作祟！而「足跟痛」便是足底筋膜炎是最典型的症狀之一。

足底筋膜為一層厚厚的筋膜，從腳跟向前延伸到腳趾，就像一個彈簧，不僅可以提供足弓的穩定也能維持足部的穩定與吸收走路衝擊的力道。若足底筋膜上的張力和壓力變化太大，則在筋膜中會出現小小的創傷甚至撕裂。經過反覆拉伸和撕裂刺激便會導致足底筋膜發炎進而產生疼痛不適感。

### 症狀

- 早上起床第一步腳踩下去最痛
- 走幾步之後痛感會逐步減輕，但走一陣子後又開始痛
- 腳痛與不適感通常是漸進式的
- 痛點在腳跟處最為明顯

### 好發族群

- 中年女性（女性多於男性）
- 太過頻繁的走路及跑步（如：運動員）
- 長時間站立（如：老師、專櫃人員、醫護人員）

### 物理治療

可以透過以下治療幫助足底筋膜以及相關韌帶的復原以及減緩不適感

- 超音波
- 冰敷
- 熱敷
- 紅外線
- 電療

### 運動治療

- 腳趾捲毛巾操



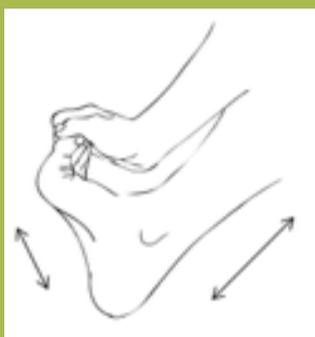


## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

放一條小毛巾在地板上，用腳趾將毛巾捲向自己，放鬆，重複動作。  
每回10次，一天1-2回。

### · 腳趾伸展



伸展腳趾如圖，每次維持10秒，每回重複動作2-3分鐘，一天2-4回。

### · 小腿後肌群伸展



弓箭步，將要伸展的該側放在後面並伸直如圖，每次維持45秒，  
每回重複動作2-3次，一天4-6回。

### · 毛巾伸展操





## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

準備一條毛巾放在腳底，雙手將腳板往身體方向拉伸  
每次維持45秒，每回重複動作2-3次，一天4-6回。  
此動作可於剛起床時先伸展，可減輕下床走第一步時的不適感。

- 利用階梯伸展小腿後肌群



站在階梯上，腳跟落在階梯外向下伸展  
每次維持45秒，每回重複動作2-3次，一天4-6回  
請注意此動作要特別注意安全

- 足底筋膜按摩伸展



找一顆網球、高爾夫球或是裝水的寶特瓶  
(疼痛劇烈時也可使用結冰礦泉水)  
放置於腳底，輕輕踩下來回滾動。  
每回重複動作3-5分鐘，一天2回。



## 懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

### 結語

當發現自己有上述症狀時不用太過緊張，足底筋膜炎其實是一種預後良好的疾病！建議先調整生活型態並找出生活中的危險因子，也可以考慮使用輔具（如：足弓支撐鞋墊加上足跟墊以減少組織壓力），但是因為此構造原本就是人體血液供應較少區域，所以修復的時間會較漫長，當保守性治療均無法達到療效時，「體外震波治療」也是有效的治療方式之一唷！