



足跟痛之不治足跟治全身

慢性足跟痛, 常常跟全身性的病症有關;

這時候一直做局部治療, 通常是沒有效果;

這種看法,

如果用股市打個比喻, 就像是 大盤大跌, 那麼體質普通或不良的個股, 怎麼拉也拉不上來; 甚至會賠光所有的錢;

#散戶的力量是沒辦法跟政治經濟大環境的改變對抗.

同樣的, 慢性足跟痛的難恢復, 可能來自於身體出系統性問題; 一個人的身體出問題, 像是血循不佳, 全身性慢性發炎, 免疫導致肌腱肌肉系統不耐用, 甚至像纖維肌痛症, 肌少症等全身性問題出現時, 本身已恢復力不佳, 局部治療常會大打折扣. 先聊到這邊.

舉例說, 比較有名的內科疾病, 像是

- 心律不整, 心衰竭, 血管炎,
- 糖尿病, 高血壓, 免疫系統疾病,
- 體內荷爾蒙失調, 更年期後雌激素缺乏, ...

. 等各式各樣的問題, 都可能造成續發性的筋膜系統衰弱以及恢復力不好. 這些續發性問題又有獨立診斷出現, 像是慢性筋膜炎, 纖維肌痛症, 肌少症, 慢性疲勞症候群, 衰弱症, 骨質疏鬆症, .. 等等每一個問題, 彼此交錯進行, 十分複雜, 治療方法

患者可能只是因為慢性腳跟痛和膝蓋痛來看診, 然而要解決這個疼痛卻不是一個手段或儀器, 以幾次的治療就能解決;

必須配合上述問題的分析診斷, 再用急慢兼攻, 內外兼治; 治療跟訓練同步進行的整合性療法, 才能一步步地邁向成功之路.

治療方法而言當然就很多種

1. 局部治療近期發展有震波療法, 增生療法, PRP注射, 類固醇注射, 超音波導引藥物注射, 振動治療, 徒手治療, 物療儀器治療等等.

2. 全身性物理治療包含全身水療運動, 有氧運動, 簡易肌力訓練, 自我按摩, 伸展等等

3. 體內平衡重建有賴於內科問題的處置, 還是必須去尋求相關內科專科醫師的治療才可.

4. 保護 - 鞋子, 鞋墊等. 從腳跟看到全身, 倒過來要從治療全身問題才能根治腳跟疼痛問題. 這是在慢性足跟痛治療的經驗上得到的想法, 也提供給大家做參考