

足底筋膜炎

(PLANTAR FASCIITIS)

足底筋膜是由腳趾底下覆蓋至腳跟的薄膜。在步行時，足部會承受全身體重，筋膜被伸張，吸收地面的反作用力。經長年累月的伸張，足底筋膜有機會勞損發炎，形成足底筋膜炎。以下是常見的誘因：

- 站立或步行時間過長；
- 肥胖、懷孕或負重太多，令足部需承受過分重量；
- 扁平足；
- 高弓足；
- 鞋子不適合。



足底筋膜炎的病徵：

1. 痛楚：最嚴重的部份在腳跟底前內側。當用力壓在該位置時，會有明顯的壓痛點。若用手將大脚趾背屈，足底筋膜會被伸張而痛楚增加。



2. 久坐或臥床後，患足底在觸地時會感到劇烈痛楚；當足部組織在步行時經熱身後，疼痛會減輕；但隨著活動量增加，疼痛會再度增強。

足底筋膜炎的治療及預防方法：

1. 適當的休息

- 避免赤腳在硬或凹凸不平的地方步行，以減低足底筋膜所受的拉力。
- 在每次步行後，在腳跟位置敷冰可減輕炎症情況。
- 選擇合適運動控制體重，如游泳或踏單車。且避免任何增加足部負荷的運動如跑步。

2. 矯形器具

- 足跟墊－用以抬起足跟，減低足跟在受力時所承受的震盪及壓力。
- 鞋墊－承托足弓，以減輕足底筋膜因承重而過度伸展，可減輕炎症情況。但必須配合適用鞋子。
- 晚間用足踝矯形器－控制足踝角度於正中或 5° 背屈位置，以保持跟腱在晚間伸展。



3. 運動

● 腳部伸展運動

1. 足底筋膜牽拉運動：久坐或臥床後，在未觸地前讓患足翹起，用手放在前腳掌下慢慢向上拉，另一手用以固定足踝。



2. 跟腱牽拉運動：面向牆，以弓箭步站立，前腳屈膝，後腳伸直，切記腳尖向前，腳跟踩緊地面，身體向前傾。



- 強化肌肉運動：以防止足底筋膜因變弱的韌帶而過分伸展，減少痛楚；

1. 肌力鍛鍊運動：坐下將患足翹起，使足踝向下及向內活動，應感到小腿有輕微繃緊。



配戴矯形器具須知：

1. 如何選購合適鞋子配合？

- 購買鞋子宜在下午或晚上進行，因足部在活動後的呎碼較大；
- 宜選用可調較鬆緊的鞋子如：綁帶鞋或魔術貼鞋；
- 選擇大小適合的鞋子，腳趾與鞋頭應有約 1-1.5cm 的空隙，鞋子穿著後，應檢查足部是否有紅印，以確定鞋子是否過緊；
- 鞋頭部份應較深且寬闊，令腳趾有充足的活動空間，不宜穿著尖頭鞋；
- 應選擇適當的鞋踭高度〈比前掌部份高 1-1.5cm，而前掌部份至少有 1cm 厚〉；
- 購買鞋子不應單憑喜好，而鞋子磨蝕了或尺碼不合時更應該更換，因為磨蝕了的鞋底會令腳部著地的角度偏歪；



- 鞋子宜包踭，鞋內側要堅硬，以保護足踝；鞋底部份要寬闊，以提高穩定性及支持力；

- 鞋底和鞋面都不宜太軟，因鞋面太軟未能讓足部有效地固定於矯形器具上；
- 鞋子應有足夠寬度，讓矯形器具能平放在鞋內，不被鞋邊托起，影響矯正角度；

2. 何時配戴？

- 初期穿著矯形器具時，一些平常少用的肌肉開始運作。若穿著時間太長，有可能引起肌肉疲勞及酸痛。故在配戴矯形器具初期，應以漸進方式增加穿著時間。
- 請先穿著襪子，才配戴矯形器具於鞋子內，以減少磨擦。

3. 如何保養？

- 若弄髒了矯形器具，可用肥皂水及清水輕力抹擦其表面，平放待乾。切勿使用熱水沖洗或熱風吹乾。

4. 何時更換？

- 穿著矯形器具後，發現紅腫或有水泡，請立即諮詢您的主診醫生或義肢矯形師。
- 請按照您主診的義肢矯形師安排，作定時覆診。

如有查詢，可致電各醫院之義肢及矯形部。

認識足底筋膜炎

