

足底疼痛的案例在門診每天都看得到，男性與女性的比例沒有差別，而且不論年輕人或中年人，都可能常常遭受足底疼痛之苦，由此可見其普遍性。

為什麼會這樣呢？這其實與每個人所穿的鞋子有關。

足底筋膜是蹠肌肌腱的延伸，後起跟骨的內側結節，往前分成五束進入每個腳趾。它是人體足弓的主要支撐構造，其主要功能，就是提供足弓穩定的支持，及吸收在步態周期中著地期所引起的反作用力。若說足弓是弓的弓身，那足底筋膜就是弓的弓弦。可以想見的，任何可引起足底筋膜張力增加的因素，都有可能導致筋膜附著處的骨骼與相鄰組織的傷害，進而引起足底筋膜炎。臨床上常見的原因，有扁平足、空凹足、跟腱柔軟度不佳等等。

足底筋膜炎最常見的症狀，就是腳跟的疼痛與不適，同時它也是引起腳跟疼痛最常見的原因。一般而言，疼痛在早晨下床時的第一步最為明顯。這主要是因為經過一個晚上的休息，足底筋膜不再負重，會處在較為縮短的狀態。因而當早晨下床踩地時，會對足底筋膜產生較大較快的牽拉，進而引起疼痛。但在行走一段時間後，足底筋膜會變得較鬆，因而症狀會緩解。但若過度行走，足底筋膜被牽拉的次數漸增，症狀又會再現。

理學檢查可發現，病患最疼痛處在跟骨的前內側，被動地往上牽拉病人腳趾，或請病人用腳尖站立，會引發足跟疼痛。足部的 X 光片有時可以見到跟骨處產生骨刺，但骨刺的程度與足底筋膜炎沒有絕對關係，所以其診斷是以臨床症狀為主，並可輔以超音波影像。一般而言，足底筋膜炎較常見於女性、肥胖者，及老年人。

在治療方面，以下幾點可供參考：

#### 1.預防勝於治療：

病人首要做的是防止再發。減輕體重的負荷是很重要的。要減少腳底的使用，避免站立太久，爬山、健行、走健康步道和慢跑都要暫停，直到疼痛完全消失為止。同時還要慎選大小適中的鞋子。適合自己的腳最重要，貴的不一定比較好。鞋墊也很重要，厚一點、柔軟一點的比較可以避免足底筋脈受到很大的張力而引起發炎。

#### 2.降低疼痛：

休息，並以物理治療來改善足跟的疼痛，包括超音波、電療等。若是久站或運動後引起足跟疼痛，則可在足跟部冰敷約 10-15 分鐘。如果沒有明顯改善，可考慮局部注射類固醇。

#### 3.足弓護墊：

適當的足弓護墊可在下肢負重時，有效降低足底筋膜所受的拉力，進而減少反覆牽拉對足底筋膜的傷害。

#### 4. 改善下肢的柔軟度與肌力

(1)改善小腿的柔軟度：可用前後弓箭步來牽拉小腿肌肉，注意膝蓋不要彎，腳跟不離地。牽拉時，感到緊繃的感覺即可，每次維持約 15-20 秒，兩腳交替約各十次。

(2)改善足底筋膜的柔軟度：腳平貼於地面，慢慢用手將腳趾往上扳維持約 15-20 秒。重複約十次。並可對足底做按摩。

(3)增進足底小肌肉的力量。

可在地板上置一毛巾，以腳趾抓住毛巾，重複約 15 次。以增進其力量。