

高達 35%至 65%的人曾經因為跑步，而發生下肢的運動傷害。有 20%的跑者因為脛前疼痛而無法跑步。脛骨前側肌肉、肌膜的過度使用所造成的傷害，常見於需要長期跑步的運動。

脛痛可區分為：脛骨前側疼痛及脛骨後側疼痛。

一、脛骨前側疼痛

脛前肌的主要功能是踝關節背屈，在走路與跑步的過程中扮演非常重要的角色；而脛前肌的過度使用導致肌肉以及肌腱的位置產生疼痛，嚴重的時候甚至會有腫脹的現象。除此之外，脛骨因為長時間承受過度扭轉壓力，所導致的慢性骨膜發炎，亦為脛前側痛的原因之一。

脛前疼痛處理方式如下：

（一）急性期（0～48 小時）

- 1.保護：使用副木、彈性繃帶或醫療用膠帶來固定患部。
- 2.休息：避免從事任何會導致患部疼痛或症狀加劇的活動（如：走路、上下樓梯等下肢承重的活動）。可使用拐杖來輔助行走，使受傷組織得到適當休息。
- 3.冰敷：受傷後約 24～72 小時之內，冰敷袋置於受傷部位，每隔 5～10 分鐘冰敷 10～15 分鐘。
冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冰→疼痛→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋，以不超過 20～分鐘為準，如此重複冰敷 3～4 次，必要時每隔 2～4 小時再冰敷一次，直到不再繼續腫脹為止。
4. 加壓：使用貼布來加壓消腫，壓迫使傷害區域的腫脹減小。也可以彈性繃帶包紮於受傷部位。
- 5.抬高患肢：受傷後的 48 小時內應將患肢抬高以減少腫脹和疼痛。

（二）亞急性期（第 4 天～第 6 星期）

遵照：○1 牽拉、○2 肌力增強、○3 支持，三原則。

物理治療儀器治療。例如：紅外線、雷射、超音波、中頻干擾波、低頻經皮神經電刺激等方法。其目的在於減輕疼痛及降低發炎反應。深層橫向按摩。此法可增加血液循環、促進韌帶重新癒合。

（三）重回運動期（第 7 星期）

此時期主要注重運動前暖身跟肌肉伸展運動以及熱敷，運動後要作冰敷以及肌肉伸展運動。

1. 腓腸肌的牽張練習

將欲伸展的腳置於後方呈弓箭步，逐漸彎曲手肘，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，後腳伸直，當感到腳踝後側跟腱緊繃即可。維持 10～15 秒，每一腳重複 5～10 次。

2. 比目魚肌牽張運動

將欲伸展的腳置於後方呈弓箭步，逐漸彎曲手肘，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，後腳彎曲，當感到腳踝後側跟腱緊繃即可。維持 10～15 秒，每一腳重複 5～10 次。

3. 脛前肌肌力加強運動

於腳背上綁上 1 到 2 公斤沙袋，作腳背彎曲的動作，以 15 下為一組，一次循環 3 組。

4. 腓腸肌力加強運動

可以在平地或是站在物體上使腳跟懸空，作踮腳尖的動作，以 15 下為一組，一次循環 3 組。

二、脛骨後側疼痛

脛骨後側痛較前側痛來得少見，一般與脛後肌機能失調有關，此外亦有相當多比例的患者合併有扁平足或足外翻的現象。

治療原則：

1、一般認為造成脛後側痛的原因為長期承受異常機械力所導致，足部問題(扁平足或外翻足)的可能性。

2、急性疼痛可以冰敷緩解症狀，運動時則可運用貼布支持分散肌肉所承受的壓力，若確認為足部問題，量製功能性鞋墊才是根本解決之道。