

足底筋膜炎的預防與治療



講者: 王麗婷

日期: 2019/08/14

簡介

- 足底筋膜前方附著在五個腳趾上，後方附著在跟骨內側，成一放射型的扇形。
- 足底筋膜扮演著維持足弓、穩定足踝、協助吸震的角色。
- 當長時間承受重量，足底筋膜被過度牽拉或受壓，就可能引起發炎及退化。
- 女性發生率是男性的兩倍。



臨床症狀

- 腳底接近腳跟處疼痛。
- 起床後，最一開始踩地時，以及長時間休息後站立的那一剎那，疼痛最為劇烈。
- 通常行走數分鐘後疼痛會減輕，但若持續走二到三個小時疼痛又會加劇。
- 運動後疼痛會加劇。



如何確診足底筋膜炎

- 一般而言，足底筋膜炎只需根據臨床症狀即可診斷，並不需要使用影像學檢查，觸診檢查時可沿著足跟的內側向遠端探測，即可發現壓痛點。
- 試著施力於腳的大拇趾，將其上翹，可以產生跟平常一樣的疼痛症狀，即可更確立診斷足底筋膜炎。



骨刺

- 先來認識骨刺：當骨頭與骨頭間的軟骨受到長期的壓力或損傷，就會慢慢失去彈性、變薄，使上下的骨頭產生磨損，骨頭磨損後，本身會修補，造成鈣質沉澱、骨質增生。
- 一般而言，如果骨刺沒有壓迫到神經，並不用特別治療。



足跟骨刺是造成足底筋膜炎疼痛的主因嗎？

- 根據統計，足底筋膜炎患者約有50%有足跟骨刺的問題，但是在完全沒有症狀的人當中，也有10-27%的人有足跟骨刺。
- 骨刺只是壓力不當下的衍生物，與疼痛沒有直接的關係。甚至，臨床上還有發現，足跟骨刺越大反而不疼痛，會疼痛的是又小又短的骨刺。



足底筋膜炎的好發族群



預防

- 久站工作需求的人，平常應多做足底筋膜按摩與牽拉、小腿牽拉等動作。
- 各年齡層在選擇鞋款時，應注意鞋跟不宜過高或過薄，以3-5公分為宜，且應不要過硬，與足底接觸的鞋墊應有吸震設計。
- 平日避免用力跺地、經常踩硬地板。
- 相關的輔助工具,也可使用類似拉筋板這樣的拉筋方式提供幫助。



治療

- 非手術治療
- 手術治療

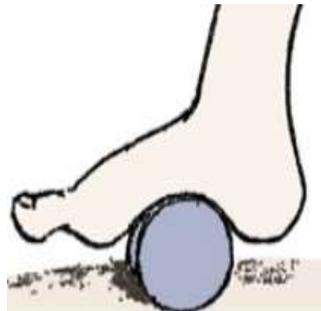
90%以上患者在非手術治療的10個月內得到改善，12個月的非手術治療沒效果後，才會考慮手術治療。



非手術治療-日常照護

日常照護

- **休息**—減少甚至停止使疼痛加劇的活動，停止跑步、走路、爬山或爬坡等運動，可以試試游泳或是踩腳踏車。
- **冰敷**—取冷凍罐頭或是保特瓶裝水冷凍，放在腳底冰敷 15 分鐘，腳可前後移動滾動瓶罐順便按摩，一天2-3 次。
- **消炎藥**—藥物或打針在以上方法使用過效果不佳才需要。注射類固醇雖可暫時緩解症狀，但足底脂肪組織可能因此吸收變薄，造成日後容易復發。



非手術治療-物理治療

- 可運用物理治療方式，如超音波治療及冰敷、電療來減輕疼痛及發炎症狀，並配合足底筋膜伸展運動及加強肌力的運動，達到治療效果。

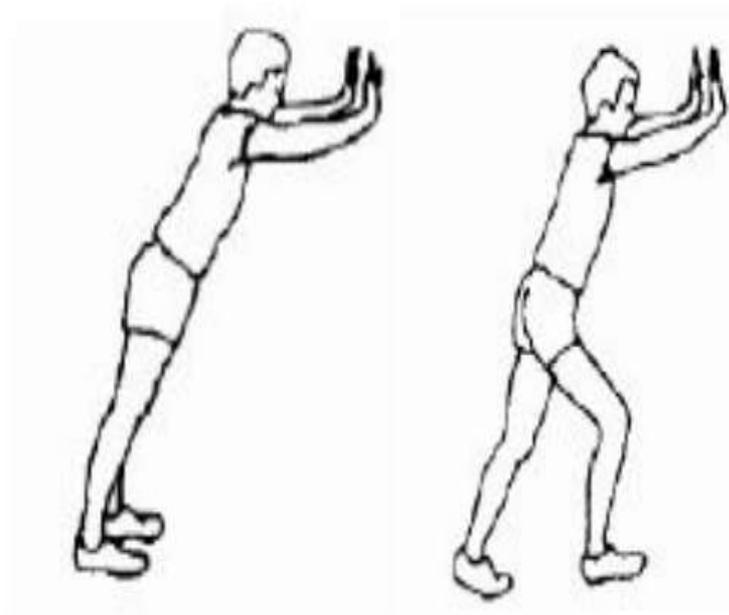


非手術治療-進行足底、小腿伸展和足底肌力訓練

將毛巾繞過腳底，雙手各抓住毛巾兩邊尾端，保持腿不彎、膝蓋打直的狀況，施加手部力量，將毛巾及腳底板向身體方向拉，維持30秒，並多做個幾次，加強足底筋膜與阿基里斯腱的伸展。



非手術治療-進行足底、小腿伸展和足底肌力訓練



- **推牆壁**—雙腳距離牆壁不要太近並稍內轉，雙手放在牆上，身體向前傾，直到小腿後側覺得繃緊為止，維持這個姿勢到默數 5 秒。注意雙膝不可彎曲而且腳跟不可離地，連續作 5 次。
- **前弓後箭**—可手撐牆站弓箭步，痛的那腳在身體後方，趾頭朝前方，腳跟踩穩地板，感覺小腿肌有拉緊伸展的感覺。



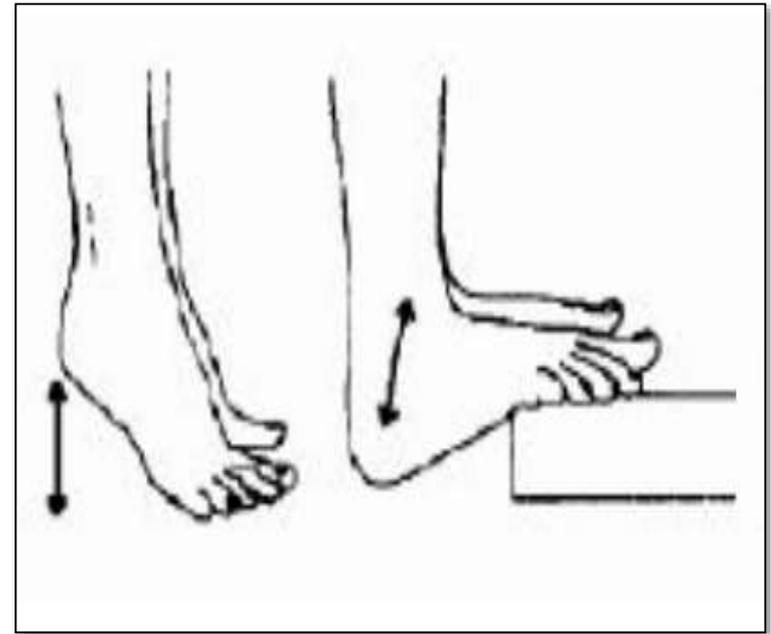
非手術治療-進行足底、小腿伸展和足底肌力訓練

- 將小腿平放著，腳板懸空，然後腳踝輕輕繞圈做放鬆運動。
- 腳趾捲曲運動，可訓練足部的小肌肉，利用更好的肌耐力幫助支撐足弓，便能減少足底筋膜之負荷，只要放條毛巾，練習用腳趾抓握毛巾即可。



非手術治療-進行足底、小腿伸展和足底肌力訓練

- 背靠牆站好，踮腳尖站，越高越好，持續2秒，連續作 20-30 次。
- 腳前端站在平台上，腳跟先儘量下壓，再上下擺動幾次，然後踮腳尖站，越高越好，連續作 20-30 次。



非手術治療-其他輔助方式

- **夜夾板**—夜間護具的輔助，讓在睡覺期間仍維持著阿基里斯腱和足底筋膜的伸展，避免一早醒來症狀加劇

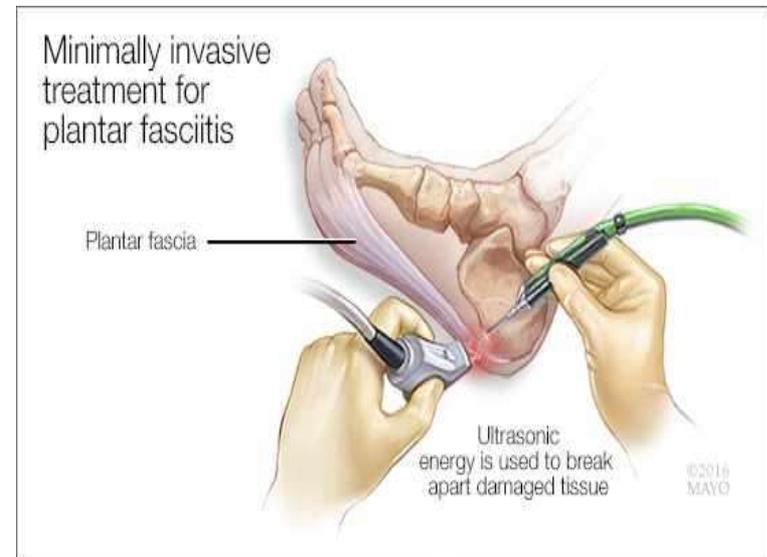


- **支撐鞋和矯正器**—厚鞋底和額外緩衝的鞋子可以減少站立和行走時的疼痛。帶襯墊的鞋或鞋墊可減少每一步所產生的張力和微創傷。



手術治療

- 若是上述的復健運動及其他治療方式無效，則可以考慮以手術施行筋膜切開術，在腳底跟骨處、或是從腳底側面將纖維化的筋膜劃開放鬆，手術可以採開放式或內視鏡方式，近年來內視鏡手術的進步，可以僅用兩個小傷口就完成，恢復速度也較傳統開放式手術快許多。



結論

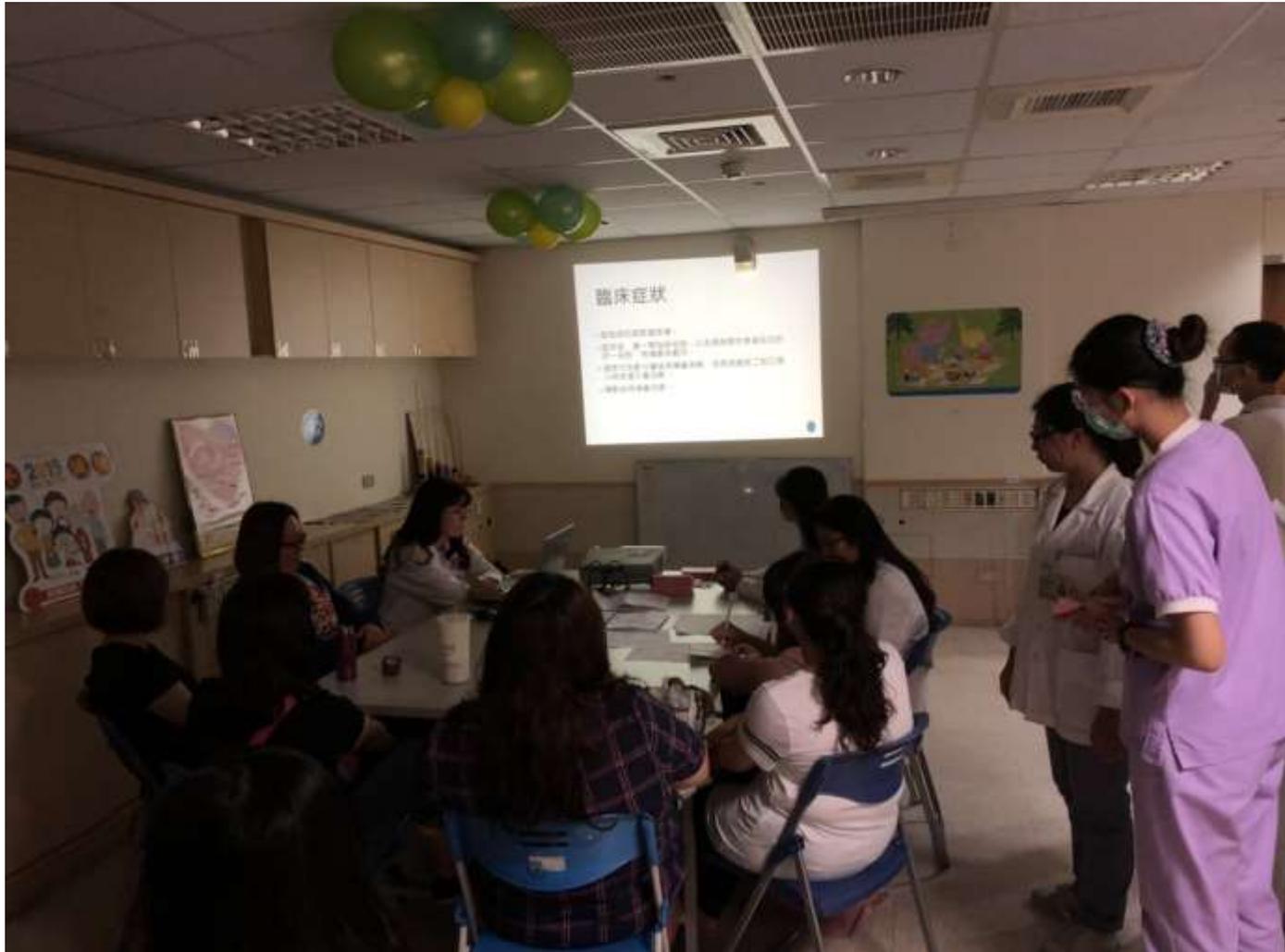
足底筋膜炎引發的足跟痛患者從四十歲到九十歲都有，大抵在中年以後軟組織失去彈性，退化即可能發生。不過只要患者獲得適當的治療及休息，找出最適合自己的治療方式，絕大多數病人都可以得到很好的結果。



在職教育



在職教育



在職教育



在職教育



在職教育



Thanks for your attention!

