

## 足底筋膜炎的 5 大原因

當雙腳踩下地面那一刻，腳跟疼痛感席捲而來，除了感到懊惱以外，究竟還可以怎麼做？

## 足底筋膜炎是什麼？

足底筋膜炎其實是種退化性足部疾病，日常生活中，腳掌承受來自全身的重量、給予人體良好的支撐。腳掌是由許多骨頭所組成，這些骨頭之所以能如此牢固，除了包覆在外層的肌腱與韌帶給予幫忙，位於腳底的足底筋膜也有不少功勞。



足底筋膜是一層網狀的結締組織，範圍自腳跟延伸至五根腳趾，除了支撐的功能外，也能在運動時吸收來自地面的反作用力，然而，這些任務須仰賴肌肉、肌腱、韌帶共同完成。

每一天，足底筋膜會因人體運動產生微小撕裂傷，但血液中的養分可適時修補傷口，維持足底筋膜健康。

## 發生原因

若因年老退化、運動過度等原因，使肌肉、肌腱與韌帶不堪負荷，足底筋膜就必須承受多餘的衝擊力，甚至使足底筋膜纖維化，血液不易進入，久了便會出現足底筋膜炎症狀。

至於痛點為何多在腳跟？原因是人體約 60% 的重量落在腳跟，這也是足底筋膜最容易受損的地方。

## 骨刺會造成足底筋膜炎？

不一定，雖然坊間流傳骨刺會引起疼痛，事實上，骨刺是種骨質增生現象，當某部位較常運動或受力時，該部位的骨頭就會增厚，從 X 光照片看來，就有如骨頭長出別的物體，只要骨刺沒有壓迫到神經，就不會有不適症狀。

大部分沒有足底筋膜炎的人也會有腳底骨刺，因此骨刺與足底筋膜炎並沒有直接的關係。

## 足底筋膜炎症狀

腳跟疼痛是足底筋膜炎的典型症狀，臨床上，疼痛狀況可分為以下：

- 腳跟處按壓後產生疼痛
- 早上起床腳著地，腳跟出現刺痛，走路後可緩解痛感
- 久站、行走過久後，出現腳跟疼痛
- 腳掌大拇指向後扳時，腳跟產生疼痛



## 足底筋膜炎的 5 大原因！

足底筋膜炎的病因是足底筋膜磨損過度。因此，任何會加重這種情況的因素，都是足底筋膜炎的危險因子：

### 退化因素

當年紀越大，腳部肌肉、韌帶與肌腱逐漸退化，就會增加足底筋膜的負荷，因此足底筋膜炎常好發於 40 歲之後。

### 足部過度承重

當足部承受過多重量，就會提升發病風險，因此，菜籃族、搬家工人等長期須拿重物者，有較高機率罹患足底筋膜炎。

另外，肥胖者的足部也會承受過多重量，而肥胖常伴隨運動不足，當腳部肌力不足，便會增加足底筋膜負擔，出現足底筋膜炎。

### 運動過度

運動過度導致肌肉不堪負荷，進而讓足底筋膜過度拉伸，甚至造成微小撕裂傷，也會造成足底筋膜炎。

### 穿著不合腳的鞋子

鞋子可為腳部提供支撐力，然而，若是長期穿著不合腳或不適合的鞋子（例如五公分以上高跟鞋，或穿平底鞋運動），就可能增加足部負擔，久了便可能產生足底筋膜炎症狀。

### 長時間站立或行走於不平坦路面

這兩種狀況也會增加足部負擔。以長期站立來說，教師、軍人、百貨公司專櫃人員、美髮業者等職業，由於工作過程須長時間站立，罹患足底筋膜炎的機率也較高。

至於不平坦的路面，典型案例為公園的健康步道，有些人以為「越踩越痛」就可達到保健功效，事實上，健康步道有使用時間限制，行走前須留意相關指示，若是使用過度，可能會使足底筋膜過度磨損，反而引起足底筋膜炎。

### 先天結構異常

若有扁平足 (pes planus)、空凹足 (pes cavus)、腳掌內旋、

(overpronation)、長短腳 (leg-length discrepancy) 等先天腳部結構異常

狀況，長期下來都會增加足底筋膜負擔，患者也較容易罹患足底筋膜炎。

## 預防足底筋膜炎

足底筋膜炎的預防方法，關鍵在於減少足部負擔及舒緩足底筋膜，具體作法有以下幾種：

- 選擇合適的鞋子與鞋墊，須完整包覆足部
- 先天性結構異常者，可向醫生諮詢後穿著矯正鞋
- 減少長時間站立或行走，如馬拉松、登山
- 減少對足部高衝擊的運動，例如排球、籃球

- 避免提重物
- 運動前應妥善熱身
- 避免運動過度，運動後可冰敷腳跟
- 控制體重

另外，適當的腳部肌力訓練也可預防足底筋膜炎，該如何有效訓練又不傷身？繼續往下看！



## 足底筋膜炎復健治療

以下是預防、舒緩足底筋膜炎的運動，可依自身情況選擇適合的項目操作。

### 踮腳尖運動

訓練時，雙手扶住一個穩定的支撐物（如書桌），踮起腳尖約 2 至 3 秒後放鬆，重複 10 至 15 下，一天訓練三次，此舉可增加小腿肌力，並舒緩足底筋膜炎症狀。

### 抓毛巾運動

坐在一張椅子上，在腳下放一條毛巾，以腳跟為支點，在腳跟不移動的情況下，腳心彎曲施力，使用腳底肌肉將毛巾朝腳跟處拉扯，保持施力狀態 15 秒後再放鬆，重複 10 至 15 下，一天訓練三次，可增加腳底肌肉肌力。

### 腳踝運動

坐在地面或床上，背靠牆，雙腳伸直且膝蓋打直。訓練時，腳背先朝身體方向彎曲，再將腳尖向前壓，來回算一下，重複 10 至 15 下，一天訓練三次，可增加足部血液循環，強化自我修復力。

### 小腿後側肌肉訓練

找一面堅固的牆壁，雙手向前做出推牆動作，手肘與上半身打直，下半身呈弓箭步，後腳伸直（須是有痛感的那隻腳），感覺到後腳小腿腹有緊繃感，持續 15 秒再休息，重複 10 至 15 下，一天訓練三次，可伸展小腿肌，增加柔軟度與延展性，幫助足底筋膜分散身體重量。

### 足底筋膜牽拉運動

坐下屈膝，腳心與地面相貼，手掌握住五根腳趾，將腳趾向後扳，約 2 至 3 秒後放鬆，重複 10 至 15 下，一天訓練三次，可增加足底筋膜柔軟度。

### 足底筋膜按摩

若有不適，也可透過自我按摩來舒緩症狀，按摩時以大拇指按壓，採橫向與縱向方式按摩足底筋膜，持續 5 分鐘左右，力道不宜太大。

此外，也可腳踩高爾夫球、圓棍等可滾動的物體，按摩足底筋膜，持續時間約 5 分鐘。



## 足底筋膜炎診斷方法

當患者腳底出現疼痛時，醫師為了診斷是否為足底筋膜炎，會使用觸診，確認痛點是否在腳跟或腳跟內緣。

進一步的檢查方式為超音波與 X 光檢查，超音波可顯示足底筋膜炎狀況，若有足底筋膜炎徵兆，足底筋膜炎會有增厚的情況；X 光可觀察足部骨骼結構，確認痛感是否來自骨骼或關節因素，以確診足底筋膜炎。

## 足底筋膜炎治療方法

在治療方面，最簡單的方法就是請患者多休息、觀察狀況，並且執行上述運動治療。除此之外，也可能使用以下幾種治療方式：

### 藥物治療

藥物可舒緩足底筋膜炎的不適感，常見口服非類固醇抗發炎藥物 (NSAID)，或是口服皮質類固醇 (corticosteroid)。

### 物理治療

物理治療目的是透過電流（電療）、超短波等方式，刺激神經末梢，使擴張血管，改善患部血液循環，進而達到消炎與止痛目的。

包含運動治療在內，以上治療方法可通稱為「保守療法 (conservative therapy)」，大部分患者可藉此脫離足底筋膜炎的糾纏，少部分無法改善症狀者，則可能使用以下療法。

### 藥物注射

短期注射如皮質類固醇、肉毒桿菌、自體血漿製劑等藥物，可改善患部的不適感，自體血漿製劑甚至有使患部組織再生的功能，醫生會視情況選用適當的注射藥物，患者應與醫生充分討論後再行治療。

### 手術治療

足底筋膜炎手術以「內視鏡足底筋膜炎切除術」為主，醫生會在患者腳部開一個小傷口，切開筋膜炎使其放鬆。

### 骨震波治療

這是利用體外震波刺激患部微血管再生，活化患部血流的治療方式，須長期執行（約三個月以上）才可能有成效。

-