

足底筋膜炎

經復健科醫師檢視

一. 病理與病因：

大部分足底筋膜炎都是過度或不當使用，或是老年人因退化導致脂肪墊的萎縮，形成緩衝效果減少所致。造成原因有以下幾點：

1. 長期站立或走路
2. 穿著不適合的鞋子
3. 扁平族
4. 跟骨骨刺
5. 運動傷害
6. 肥胖症

二. 症狀：

1. 早晨剛下床走路時足跟特別疼痛，過一段時間後較不痛。
2. 行走二～三小時後，腳底開始產生疼痛。
3. 痛部位從腳跟向前瀰漫。
4. 接近腳踝的跟骨內側足底及兩側有輕度腫脹。

三. 復健過程：

1. 物理治療的目的：

- ① 止痛。
- ② 促進損傷組織愈合
- ③ 肌力訓練
- ④ 增加柔軟度

2. 職能治療的目的：

日常生活的訓練：如何使用裝具保護受傷部位、學習裝具使用訓練、職業輔導。

3. 裝具的功用：

- ① 減少疼痛。
- ② 伸展足底筋膜炎



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

4. 物理治療

①初期：

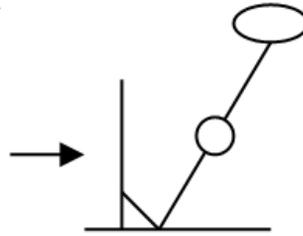
- a. 休息
- b. 冰按摩
- c. 加壓（在腳底使用繃帶加壓）
- d. 抬高（減少局部發炎與腫脹）
- e. 使用鞋墊
- f. 超音波
- g. 雷射
- h. 痛點注射

②後期：

- a. 肌力訓練：訓練方式：蹲跳躍、上下階梯（腓腸肌、比目魚肌、脛前肌）
- b. 使用裝具（副木）

③在家運動：

- a. 自我伸展足底筋膜
- b. 訓練腳底內部肌肉（用腳抓毛巾）



◆ 足底筋膜炎保護原則

- 一. 避免長時間行走和站立：行走一段時間或站立一段時間時，須給足底筋膜放鬆休息的時間才可以降低足底筋膜炎的發生。
- 二. 避免過度使用內旋：足底筋膜長久反覆伸張或異常的拉扯，造成足底筋膜發炎。長時間的伸張，足底筋膜會產生發炎的現象

三. 肌力和伸展訓練

在家自我肌力和伸展訓練

1. 在腳踝掛沙包進行肌力訓練
2. 騎腳踏車
3. 游泳
4. 用腳底抓毛巾
5. 自我伸展腳底肌肉

四. 選擇適合的鞋子：

在選擇鞋子時需選擇較具

1. 包覆性
2. 鞋底不可太過於薄或柔軟
3. 且要具有支撐性

以上條件的鞋子才具有保護足底筋膜的功能。

五. 輔具的使用

1. 鞋墊：在行走或站立時給予支撐降低足底筋膜的承重。
2. 夜間副木：睡前使用夜間副木伸展足底筋膜起床時就不會產生深疼痛。
3. 貼紮：延著足底筋膜的分布進行貼紮能分散足跟的壓力，減輕疼痛。

六. 手術

手術，是為只百分之2到5的人，進行足底筋膜炎治療，而所有的治療都沒有得到明顯的改善，手術將被推薦給病患參考。

七. 預後

足底筋膜炎是一種預後良好的疾病，診斷時亦須排除其他骨骼、軟組織或神經之疾病。治療策略為先矯正生活型態及危險因子，並考慮輔具使用，開立藥物時須注意副作用，當保守性治療均無法達到療效時，則可考慮震波治療甚至手術治療。