

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

足底筋膜炎

物理治療師 李佩恩

足底筋膜的作用是維持腳弓，使腳底成一弓箭狀，拉緊跟骨及足部，在足部承受體重的壓力時，仍然能夠維持腳弓的形狀；也使足部能夠維持彈性，在跑或跳時能夠吸收地面來的反作用力衝擊。

足底筋膜炎的初期症狀可能只有早晨起床，剛踩下地起步時足後跟劇烈疼痛或久坐要站立行走時也有相同症狀，再多走幾步或幾分鐘後疼痛就會漸漸減輕。但是一再的反覆發生，令人困擾不已。

● 原因

1. 使用過度，例如體重過重、站立太久、走太多的路、慢跑。
2. 結構上導致足底筋膜不正常拉力，例如扁平足、高弓足、足跟肌腱過短等。

● 預防和治療

1. 控制體重。
2. 慎選大小適中的鞋子，足底應有舒適、彈性的鞋墊，同時需考慮鞋跟的高度。
3. 減少腳底的使用，暫時避免站立太久，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。
4. 物理治療：如超音波、冰敷、電療及按摩，減輕疼痛及發炎症狀。
5. 運動治療：改善足底筋膜及跟腱的柔軟度、強化足底的肌肉，以減少復發機會。

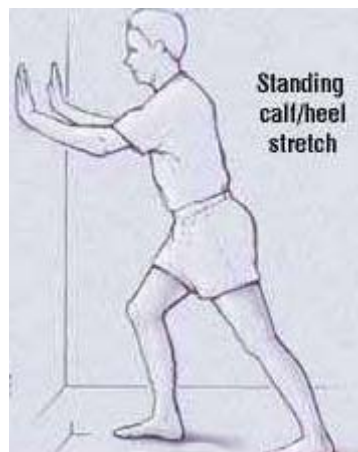
足底筋膜牽拉

坐姿，膝蓋彎曲，用手將腳趾朝上扳至筋膜感到拉扯感為止，維持 15 秒再休息 5 秒，重覆 10 次。



小腿部肌肉牽拉

站姿脫鞋，患者以 45 度左右靠牆，患肢在後，腳跟不可離地，以身體重量壓迫患腳達到感覺緊繃為止，維持 15 秒再休息 5 秒，重覆 10 次。



足底小肌肉強化運動

坐姿，膝蓋彎曲，腳底踩毛巾，腳底板平貼於地，練習以腳趾頭抓毛巾即可，維持 15 秒再休息 5 秒，重覆 15-20 次。



6. 足弓支撐墊或足跟墊：提供良好的支撐，在下肢承重時有效減少對足底筋膜之拉力，藉此減緩重覆牽張對足底筋膜產生之傷害。
7. 藥物治療：局部注射類固醇或口服非類固醇藥物來減緩疼痛及發炎症狀。