

# 足底筋膜炎護理指導

足底筋膜炎是由一種厚實且多層的纖維筋膜炎所構成，筋膜炎的起點是在腳底跟骨的前方，呈放射狀向前延伸為一扇形，末端附著於趾骨上。中央又分為表層和深層，作用是拉緊足跟骨及足部，使腳底成為弓狀，在走路時腳底能承受因體重而伸長的這片筋膜炎，並提供適當的扭力與彈性。另外在足底跟骨下方及周圍還包著一層很厚的脂肪及纖維，形成一個軟墊。

站立工作太走、走太多路、慢跑、經常走健康步道或是在不平的石子路面過度走動，都會使足底筋膜炎受傷，進一步造成急或慢性發炎。疼痛部位主要在足底靠近筋膜炎起點，用手壓會很痛。

初期症狀常是在晨間剛下床時，足後跟疼痛不堪，在走幾分鐘後反而漸漸減輕，如果不適當的治療疼痛會瀰漫至前方，疼痛的時間也會延長。

治療時最好找骨科醫師詳細問診及檢查，排除其他疾病的可能後，在給予消炎止痛藥。冰敷、抬高足部及小腿稍為休息也會改善。如果仍未改善醫師會建議在疼痛點注射小量類固醇加上局部麻醉藥如此便可改善。

建議保守治療至少一年以上，如未見改善才會建議開刀治療。預防勝於治療，病人首要的功課就是防止再發，減輕體重的負荷是很重要的。此外如何積極的自我保健是相當重要的，以下介紹基本的保健常識：

## ◆足底筋膜炎柔軟操

下床前採坐姿，一手握住大姆指另一手握住其餘四根腳趾，向上扳起，使腳趾及踝關節盡量向上（如圖一）停留 15 秒鐘後，休息 5 秒再進行第二次共運動 10 分鐘，再換腳做。平時亦可採立姿（如圖二），將腳以四十度左右角度貼在牆角或櫥櫃上，以身體重量輕壓腳部，維持 15 秒，休息 5 秒，再進行第二次，共運動 10 分鐘，再換腳做。

## ◆選擇健康鞋

鞋底必須堅固有彈性，鞋墊略厚能吸收壓力，鞋後墊不可太過柔軟為佳。一般慢跑鞋大多能符合這些要求。

## ◆使用足跟杯墊

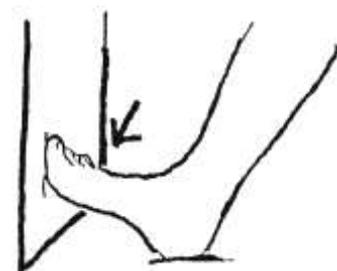
其功能在於將足跟的受力由後方移轉至前方，並提供部份的吸震及按摩作用，對於早期疼痛侷限於足跟者，有相當的輔助作用。

## ◆個人特製鞋墊

先依各人的腳打模，製造鞋墊時採吸震柔軟的特殊材質外，並根據個人腳形在足弓處予以支撐，以降低足底筋膜炎拉扯或將足跟適度提高，將受壓部位加以前移。如果能藥物治療再充分配合以上保健法一定能減輕您的困擾，希望您能謹記『腳痛也是病，痛起來難度日』。



圖一 坐姿運動法



圖二 立姿運動法

如您對足底筋膜炎護理指導內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_