

傳媒報導

日期：2016年6月30日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：輕鬆走路 – 慎防足底筋膜炎

參考網址：[請按此](#)



安康晚年 王兆君 隔周刊登

輕鬆走路 慎防足底筋膜炎

足底筋膜炎(Plantar fasciitis)，又稱跑者足(jogger's heel)，是一種足部的慢性疾患。典型的症狀是早上下床時，腳跟一觸地會有強烈刺痛、又久坐或久站後開始行走時，足跟內側會疼痛，壓下去會有一個明顯的痛點。當坐下休息或行走一段時間後，疼痛便會漸漸減輕。這類陣發性的刺痛，經常困擾患者的生活。

足底的筋膜是負責拉緊後跟骨及足部的作用，維持足弓的結構，使在步行或奔跑時腳底提供足夠的彈性及避震能力。但當足底筋膜因足弓過份受壓時，就會造成筋膜過度疲勞發炎，最終引致足底筋膜炎。

另外，如果有足部內翻，俗稱「扁平足」，長時間穿着承托避震能力不足的鞋，例如高跟鞋、過薄鞋底的鞋或體重過重者，都會增加足部的負荷；另外，生活模式如缺乏運動、又或經常作一些對足弓負荷的運動如舉重、跑步、跳繩等，甚至做長時間步行或站立的職業如教師、郵差、送貨員、售貨員等，也較容易會有腳底疼痛的問題。建議一般患者可以多休息、改變一下生活作息、按醫囑服用止痛消炎藥。而如病者有先天或後天的腳型問題，可考慮穿着矯形鞋墊承托。日常生活上，亦應改善步行姿勢，矯正足部問題及避免過重的情況，以上出現的痛症問題會慢慢改善。

其實患者平日可多在家中練習足底筋膜及足跟肌腱肌肉的伸展運動，以減少痛症的症狀復發：

- 1.小腿伸展運動(站立式)：前後腳站立，兩腳尖指向前，屈曲前腳直至後小腿腳跟部有拉緊的感覺。
- 2.後腿肌肉伸展運動(坐姿式)：坐下屈膝，伸直一邊腿，利用毛巾或布帶放於伸直腿的腳弓上部固定，身體坐直向前方傾前，牽拉收緊毛巾或布帶，直到後腿肌肉有拉緊的感覺。
- 3.足底筋膜伸展運動(坐姿式)：坐下屈膝，捉緊將腳趾及足前掌往上拉，直至感到腳弓底有拉扯的感覺。所有動作每次需停頓10至15秒，連續做3至5次。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

足底筋膜炎(Plantar fasciitis)，又稱跑者足(jogger's heel)，是一種足部的慢性疾患。典型的症狀是早上下床時，腳跟一觸地會有強烈刺痛、又久坐或久站後開始行走時，足跟內側會疼痛，壓下去會有一個明顯的痛點。當坐下休息或行走一段時間後，疼痛便會漸漸減輕。這類陣發性的刺痛，經常困擾患者的生活。

足底的筋膜是負責拉緊後跟骨及足部的作用，維持足弓的結構，使在步行或奔跑時腳底提供足夠的彈性及避震能力。但當足底筋膜因足弓過份受壓時，就會造成筋膜過度疲勞發炎，最終引致足底筋膜炎。另外，如果有足部內翻，俗稱「扁平足」，長時間穿著承托避震能力不足的鞋，例如高跟鞋、過薄鞋底的鞋或體重過重者，都會增加足部的負荷；另外，生活模式如缺乏運動、又或經常作一些對足弓負荷的運動如舉重、跑步、跳繩等、甚至做長時間步行或站立的職業如教師、郵差、送貨員、售貨員等，也較容易會有腳底疼痛的問題。建議一般患

者可以多休息、改變一下生活作息、按醫囑服用止痛消炎藥。而如病者有先天或後天的腳型問題，可考慮穿著矯形鞋墊承托。日常生活上，亦應改善步行姿勢，矯正足部問題及避免過重的情況，以上出現的痛症問題會慢慢改善。

其實患者平日可多在家中練習足底筋膜及足跟肌腱肌肉的伸展運動，以減少痛症的症狀復發。運動(1) 小腿伸展運動(站立式)：前後腳站立，兩腳尖指向前，屈曲前腳直至後小腿腳跟部有拉緊的感覺。運動(2) 後腿肌肉伸展運動(坐姿式)：坐下屈膝，伸直一邊腿，利用毛巾或布帶放於伸直腿的腳弓上部固定，身體坐直向前方傾前，牽拉收緊毛巾或布帶，直到後腿肌肉有拉緊的感覺。運動(3)足底筋膜伸展運動(坐姿式)：坐下屈膝，捉緊將腳趾及足前掌往上拉，直至感到腳弓底有拉扯的感覺。所有動作每次需停頓十至十五秒，連續做三至五次。