

腳跟疼痛 — 足底筋膜炎

Heel pain — Planter fasciitis

甚麼是足底筋膜炎？ What is Planter fasciitis?



足底筋膜炎是在腳底部的厚韌帶。那是一塊強健的韌帶，長度由腳跟連接到腳趾。雖然強健，但足底筋膜炎卻不富彈性。如重複的過度伸展，它會發炎和產生痛楚，這個情況就是足底筋膜炎。

足底筋膜炎的感覺：

What will I feel with Planter fasciitis:

- 腳跟底或側或足弓位出現劇烈刺痛。
- 痛楚在早上或在靜止活動之後的任何時段會惡化。當再開始活動時，痛楚程度通常會改善。
- 長時間站立、步行或跑步之後，痛楚會加劇。
- 痛楚會持續數星期至數月，程度從輕度至劇烈。經過休息後，足底筋膜炎多數會自動消退；但要完全康復，可能要數月或更長的時間。

甚麼導致或引發足底筋膜炎？

What causes or contributes to Planter fasciitis

- 身體過重。
- 腳小腿肌肉及跟腱太緊。跟腱連接小腿肌肉及腳跟後部。繃緊的小腿肌肉和跟腱會令腳部進一步扁平。
- 不正常的腳部結構。扁平足或足弓太高都會影響到腳部的壓力分佈。
- 不適當的鞋類。過份平坦的鞋子不能支撐腳弓，使足底筋膜炎得不到保護。中等高跟的鞋子可升高足弓，從而減低對足底筋膜炎的壓力。
- 個別的體育運動。對腳部加重壓力及需要重複拉伸腳部的活動會增加風險。這些活動包括跑步、長途步行、跳躍、網球、籃球和帶氧運動 (如健美操)。
- 整天站立。長時間在硬地上站立或步行會增加腳部的負重。
- 突然改變活動。開始運動鍛煉如高碰撞力的帶氧運動 (如健美操) 時，在靜止活動一段時間之後，或從草地轉到硬地上跑步。

如依建議的運動去做而癢狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癢狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。

痊癒需要多少時間？

How long will it take to get better?

病況可以持續數星期至數月。遵照下列的建議可以減少康復所需的時間。

怎樣可以舒緩癥狀？

How do I help my symptoms?

有多種事項可做以保護雙腳及預防足底筋膜炎：

- 穿著支撐良好的鞋子。我們建議穿跑步鞋或「專門」步行鞋。如您是內翻足，便需要穿穩定的鞋子。如雙腳是僵硬性而高足弓，便需要有多些承托墊的鞋子（避免穿鞋跟有氣囊的鞋子）。
- 穿著鞋跟稍高的鞋子。中等高跟的鞋子可以縮短足弓，減少對足底筋膜炎造成的壓力。
- 使用配合腳形的足弓護墊。（可以在市面買到）。
- 避免做可會增加痛楚的活動，讓腳部得到休息。在康復期間，避免過量的步行、跑步或其它負重運動。少一點站立。繼續做一些其它不會加劇癥狀的運動。可嘗試騎單車或游泳。
- 冰敷：冷藏一小瓶水。把冰結了的瓶子放在面前的地上。坐下，足弓在冰結瓶子上來回滾動 7 分鐘。每天重複做 3 至 4 次。
- 夜間護托：如在 3 至 6 個月內癥狀還沒有改善，可考慮使用夜間護托，給予小腿和腳部持續性輕度拉伸。通常要佩戴 3 個月才可以消除癥狀。

運動 EXERCISES:

伸展：小腿及足弓伸展。每天伸展 3 至 4 次。每個姿勢維持 30 至 60 秒，每節重複做 3 次。

膝部挺直的伸展：雙手按牆站立。一隻腳向後。腳跟貼地，膝要挺直，腳趾直向前（前弓後箭馬步）。彎曲前膝至感到後腿的小腿在拉伸。



彎膝的伸展：照上述的動作，但後膝彎曲。



足弓的伸展：站立，一隻腳的腳趾抵著階級邊，膝部挺直。另一隻腳的足弓貼著腳跟。彎膝直至感到足弓在拉伸。



按摩：坐著，足弓放在一個小球或按摩器上。均穩壓著來回滾動 3 至 5 分鐘以按摩足弓的酸痛點。可能會有一點壓痛，但不應會有痛楚。每天重複做 1 次。



Kaiser Permanente Physical Therapy
凱薩醫療機構物理治療