

## 傳媒報導

日期：2017年5月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：輕鬆走路 慎防足底筋膜炎

## 何謂足底筋膜炎：

足底筋膜炎是一組堅韌的軟組織，步行時為足部避震。足底筋膜炎是指足底筋膜和周圍的軟組織，因創傷或勞損而引致炎症。典型的症狀是足跟內側或足底有明顯的壓痛點，當早上下床腳掌著地時，或久坐後開始行走時，足跟痛點有強烈的刺痛感，若忍痛行走一會，疼痛會稍為減輕，但長時間行走後疼痛便增加，情況嚴重的患者足部甚至可能有紅腫或灼熱感覺。

## 成因：

- 過胖、扁平足、腳掌內翻等情況，令足弓過份受壓，造成筋膜過度拉扯及發炎。
- 小腿和腳掌柔軟度不足也是一個常見足跟痛的原因。
- 長時間站立或行走會增加足部的負荷，所以從事醫護、零售或飲食業的員工較易患上。經常做足部受壓的運動如跑步，也容易受足跟痛困擾。
- 長時間穿著不適當的鞋，例如鞋底過薄、過硬或鞋跟過高等，避震和承托力不足，筋膜造成勞損。

## 預防：

首先，體重過重者要盡快開始減重；扁平足和腳掌內翻人士應在鞋內放入合適的矯型鞋墊，減輕足底所受的壓力；如柔軟度不足便要多做些伸展動作。



呂日康

賽馬會流金匯一級物理治療師



# 輕鬆走路

## 慎防足底筋膜炎

另外，避免長時間站立或行走，當連續站立或行走超過兩小時後，必須坐下休息或進行足部運動，例如伸展小腿或腳掌向內打圈。經常跑步的運動愛好者，必須注意熱身和舒緩動作，日常應選擇舒適及吸震能力較佳的鞋，避免穿高跟鞋或赤腳行走。

## 治療：

首先多休息，並按醫囑使用口服或外用的消炎止痛藥。物理治療一般利用超聲波治療和電療來減輕疼痛及發炎症狀，也在小腿後側的肌肉以及腳底的筋膜做適度的按摩與伸展運動，個別情況會使用針刺方法或衝擊波治療，讓深層肌肉放鬆。當病情改善後，治療師會開始一些強化肌腱的運動，避免痛患復發。至於頑固的足跟痛患者，局部類固醇注射也是一個選擇。

## 患者可在家中練習的伸展和按摩動作

(一) 小腿伸展運動：前後腳站立，痛患的腳在後方，兩腳尖指向前，屈曲前腳直至痛患腳小腿後側有拉緊的感覺，維持二十秒，每兩小時重複一次。

(二) 小腿按摩運動：痛患的腳放在滾筒上，抬起臀部，讓小腿感受壓力，前後移動，令滾筒滾動三十下，早晚各做一次。

不少中年人士受痛症困擾，因此，必須正視成因及認識處理方法，才有效舒緩及預防症狀。為了鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，香港賽馬會多年前撥款成立賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。

HEALTH

CAPITAL  
LIFE  
STYLE

醫學百科

089

~ 完 ~