

—— 足筋健康 · 許彩玉 ——

## 你有腳踭疼痛困擾嗎？

當你每天一覺醒來，早上落床，腳觸地的那一刻，腳踭有強烈的針刺痛感；或是久坐後，站起來一剎那腳踭感到非常刺痛，壓下去會有明顯的壓痛點，很有可能患上足底筋膜炎。

足底筋膜是位於腳掌底如一塊扇形的橡筋帶，連結由腳踭至腳趾，它的作用是維持足弓的穩定性，以及在步行或奔跑時為腳底提供足夠的彈性及避震能力。

足底筋膜炎最常見的原因是長時間步行或站立，當足底筋膜超過負荷且過分受壓時，因長期反覆傷害而形成勞損及纖維退化，造成疼痛。不要以為腳踭痛就是

足底筋膜炎，最重要是區分疼痛部位，最典型及真正的足底筋膜炎，疼痛的位置在足底筋膜中間和後面的交界，大概在腳掌中後三分之一的位置，而且偏向內側足弓的區域。其他容易被混淆的包括足跟或前足的疼痛，區分這些部位非常重要，對識別足部的各種問題及治療方法會有所不同。

建議患者多作休息，減低對足部的負荷，並配合足部伸展運動及按摩護理，減少痛症復發。

1. 足底筋膜伸展運動（坐姿式）：坐下屈膝，捉緊腳趾及足前掌並往上拉，直至感到腳弓底有拉扯的感覺，維持 10

秒，連續做 5 下，早晚各一次。

2. 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，維持 10 秒，連續做 5 下，早晚各一次。

3. 護理按摩足部：以攝氏 40 至 50 度溫水浸腳 15 分鐘，抹乾腳後，可塗乳液輕柔按摩雙腳，促進血液循環，一星期可做 3 次。

如長期受腳痛困擾且持續不退，便應尋求醫生及物理治療師的意見及治療。賽馬會流金匯針對病患的情況，透過臨床評估，識別足部的各種問題，並提供一站式的專業物理治療、復康健體計劃以提升服務使用者身體活動能力等專業服務，詳情致電 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師