

認識足底筋膜炎

電腦組:林侑璇

UCL



- ▶ 足底筋膜炎是最常見的腳部疾患，這片足底筋膜就像是人體的天然避震器，承受我們全身的重量並吸收來自地面的反作用力。
- ▶ 發生的原因很簡單『就是退化』。年輕時，足底筋膜因為有強壯的韌帶、肌腱協助，不需要花太多力氣在支撐腳，然而隨著年紀增長，身體各部位逐漸退化，韌帶、肌腱也不例外。此時正常使用，或許不致造成足底筋膜的傷害，但若體重過重、使用不當，如時常走凹凸不平的路面、常踩公園的健康步道、爬坡、慢跑……等等都會導致已經退化的韌帶、肌腱不斷耗損、鬆掉，最後就只剩足底筋膜來支撐身體重量。



出現這四種情形 小心足底筋膜炎找上你！



- 1 早晨剛下床腳底刺痛。
- 2 久坐久站後足跟疼痛。
- 3 足跟內側有明顯壓痛。
- 4 休息或行走會影響疼痛。

什麼原因會導致足底筋膜炎？

- ▶ 1. 不適合的鞋子：穿了支撐度不足、不適合的鞋子運動（例如穿帆布鞋跑步），或是長時間穿著讓足底筋膜炎無法放鬆的鞋子（例如高跟鞋, 夾腳拖）。
- ▶ 2. 過度活動：長時間走路、跑步或跳躍，可能不斷以錯誤的方式牽拉到足底筋膜炎。
- ▶ 3. 足底肌肉力量不足：例如扁平足或是缺乏運動的人，腳底的肌肉力量不足，無法在運動時協助足底筋膜炎。
- ▶ 4. 小腿肌肉過度緊繃：腓腸肌與比目魚肌過度緊繃，可能導致足底筋膜炎。
- ▶ 5. 足部結構特殊：例如扁平足和高弓足。

穿夾腳拖引發足底筋膜炎

- ▶ 因為夾腳拖的包覆性不足，鞋底也偏薄，甚至沒有辦法支撐你的足弓。難以有穩定的支撐，很容易會影響到腳踝、膝蓋、下背痛，也有可能造成足底筋膜炎，甚至是肩頸都會連帶受到影響。

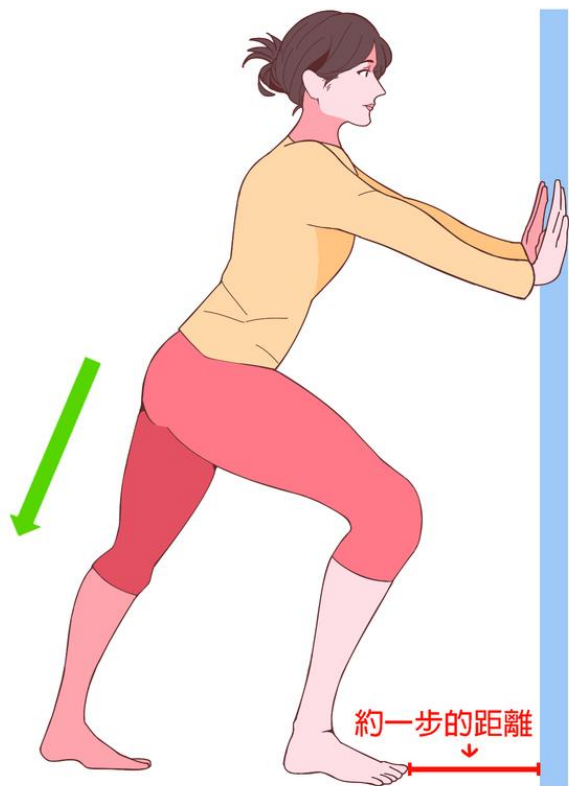
夾腳拖正確穿

- ▶ 1. 縮短時間
- ▶ 2. 別穿著運動
- ▶ 3. 避免穿夾腳拖上草地

如何治療

- ▶ 1. 藥物治療
- ▶ 2. 物理治療
- ▶ 3. 足底筋膜伸展運動
- ▶ 4. 量身訂做鞋墊
- ▶ 5. 熱敷
- ▶ 6. 骨震波
- ▶ 7. 內視鏡筋膜切開術

緩解足底筋膜炎的練習

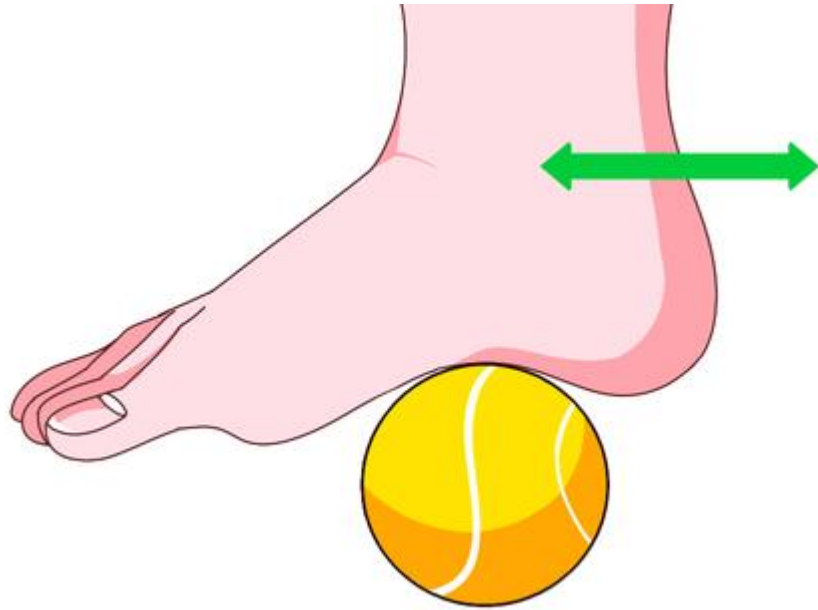


1. 伸展小腿肌肉

小腿肌肉是造成腳跟疼痛的主因之一，小腿肌耐力升高可增強蹠腱膜的張力。首先，站在距離牆邊一步的地方，雙手扶牆，將要伸展的腿向後延伸，保持腳後跟貼地，前腳膝蓋彎曲，保持15-20秒的伸展，兩隻腳各重複4次。

▶ 2. 網球運動

這個練習可讓足底筋膜（下足韌帶）更為靈活，通常足底筋膜會在入睡後緊繃，並在夜間縮短，因此清晨時疼痛感最強烈。使用一顆網球或高爾夫球，以足弓採去並來回滾動，每次可練習4-5分鐘。



3. 毛巾伸展

非常簡單有效的伸展動作，將一條毛巾（或使用阻力彈性帶）放在足弓處，雙手持毛巾兩端，往胸口方向拉緊，練習時保持膝蓋伸直，每次進行15-20秒，每隻腳練習4次。



4. 跟腱拉伸

跟腱（阿基里斯腱）的緊縮也會造成足跟疼痛，站在一個台階或樓梯上，後腳三分之一旋空，慢慢下壓，直到感覺跟腱與小腿有伸展的緊繃感，維持20秒後回到水平姿勢，重複練習4次。

