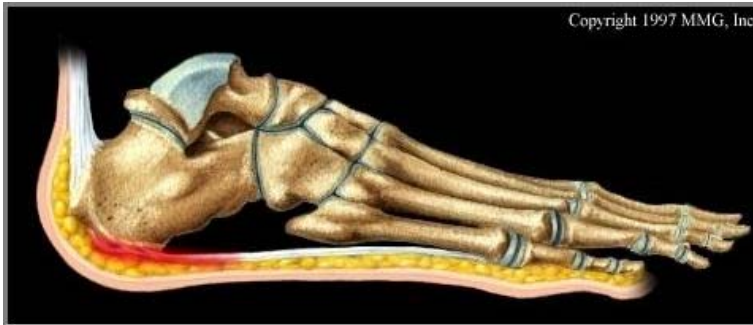


後足底痛(跟骨痛)



足底後部疼痛，多來源於跟骨疾患，簡稱跟骨痛。跟骨痛患者比前足底痛較多見，中老年人居多。足跟部的皮膚厚，且有特殊的脂肪墊，以緩衝壓力，減輕震動。

形成跟骨痛的原因，常見的有下列幾種：



(一) 足跟骨脂肪墊萎縮：常見於久病或外傷後長期臥床，這種疼痛只要逐漸增加活動鍛練，足跟皮膚及脂肪墊便可逐漸恢復，疼痛消失。

(二) 足跟滑囊炎：運動員的足跟經常撞地，損傷滑囊，有時與跟骨刺同時發生。



(三) 足跟骨刺：腳跟底有一局限性壓痛點，X光片可見有骨刺生長。但疼痛不一定是骨刺所致。

處理方法

跟骨痛患者應少承重，減少站立及行走，穿著厚底鞋或跑步用運動鞋，

肥胖病人要減輕體重。可在鞋內加墊。可用超聲波物



理治療，口服消炎止痛藥，或局部注射藥物治療。

經上述各種治療無效者，可考慮做手術。手術包

括跟骨骨刺及滑囊切除，跟骨鑽孔及神經切除術等。



澳門醫院矯形及創傷科

