

# 足底筋膜炎

## 家居護理



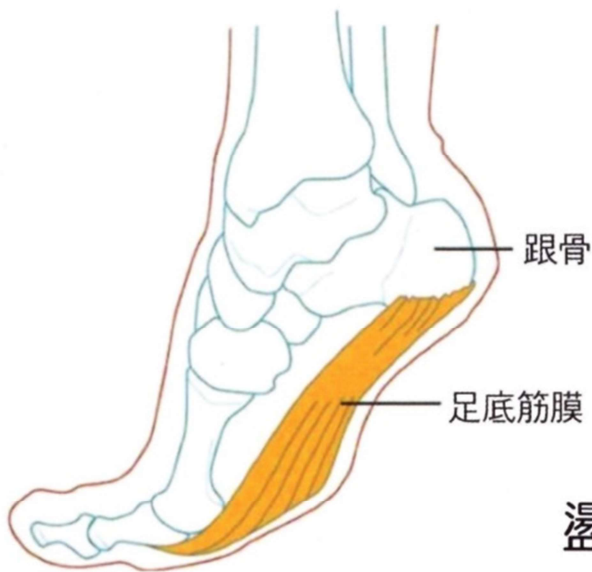
東華東院 物理治療部



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

## 【簡介】

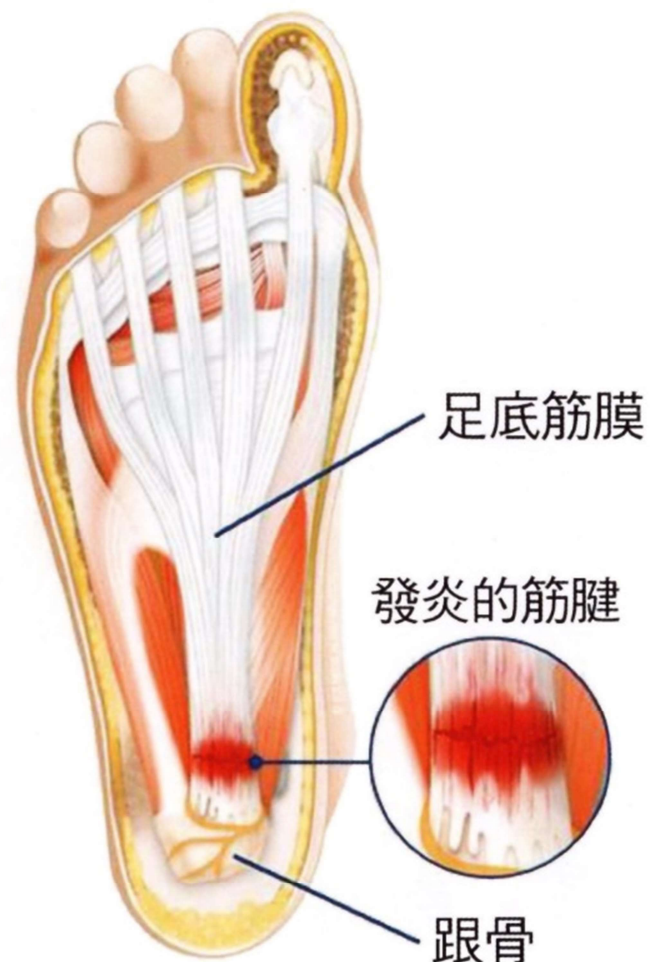
(圖片來源: feetgenius.com)



足底筋膜是位於腳底的一組扇型筋腱組織，連接腳跟骨至腳前掌的跖骨底。足底筋膜與跗骨、跖骨組合成腳弓，其功能是吸收步行或跳動的震盪、分散壓力和保持身體的平衡。

## 【成因】

足底筋膜經過長時間的伸張，超過筋腱可負荷的壓力，造成急性或慢性損傷，便可能會產生發炎現象。足底筋膜炎的女性患者較男性多，長時間站立或步行、負重、肥胖或患有扁平足、長時間穿高跟鞋都增加患病機會。



## 【症狀】

早晨下床或坐立一段時間後，因為足底筋膜長期處於非負重狀態，故當開始行走時，會對足底筋膜產生較大較快的拉扯，從而引起刺痛。行走或坐下休息一段時間後，筋膜又會變得鬆弛，刺痛也漸漸減輕。但若過度行走，足底筋膜被拉扯的次數漸增，症狀又再出現。



## 【家居護理】

### 急性階段：(發炎期)

當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有刺痛的症狀，應多休息、減少步行及避免赤腳走路。可把腳放在冰水樽上滾動十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



(封面圖來源: ortho.wustl.edu)

**慢性階段：**過了急性階段，可依從物理治療師指示，作適當的家居治療：

### （一）伸展運動：

靠牆，伸直身體並向前壓，並保持雙腳後跟平貼在地上，感覺小腿和腳弓有拉扯感，保持姿勢十秒，重覆做十次。



(圖片來源: armstrongpodiatry.net)

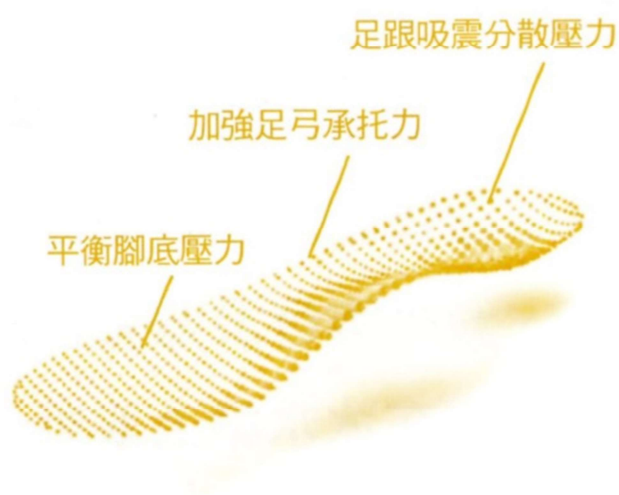


### （二）暖敷：

早晚浸暖水（少於45℃）十五分鐘，有助促進血液循環並加快新陳代謝，有助組織修復，緩解疼痛和放鬆腳底腱。

### （三）選擇適當鞋和鞋墊：

避免穿沒有腳弓承托的平底鞋和赤腳行路，使用適當的鞋墊承托腳弓，有助減輕足底筋膜的壓力。



(圖片來源: vionicsshoes.com)