

足底筋膜炎

文/復健醫學部 王培任 醫師

如果您曾經早上下床後腳底疼痛，但是在走路後就會消失，隔天早上又會反覆出現同樣症狀；又或是足踝很難上抬，常覺得後腳筋很緊，那麼，您很可能已經有「足底筋膜炎」而不自知！

「足底筋膜炎」顧名思義是一種足底筋膜的發炎現象。足底筋膜是位於足踝底部的軟組織，它是由跟骨沿著足部向前延伸到腳趾處，若長期過度使用就會造成局部的細微撕裂傷，進而引起組織的發炎現象。若是平時沒有適度注意保養，那麼，這症狀不僅不會消失，還會反覆不斷發作，甚至會影響到膝蓋，造成膝部疼痛，尤其是有跑步習慣的人更要特別注意。根據統計，每十個人就會有一個人會有這種問題，通常它都與腳部長時間的承重有關。

「足底筋膜炎」的診斷通常都只需要臨床的理學檢查就可以確定，這些檢查包括有檢查病患的足部和觀察病患的站姿和走路步態。另外，由於「足底筋膜炎」也算是一種退化性疾病，所以有時候需要同時間拍攝足部X光片或是診斷性超音波來排除跟骨骨刺的問題。跟骨骨刺並不會造成足底筋膜炎，但是長期的「足底筋膜炎」卻可能因為不當的壓力施予跟骨，而導致跟骨骨刺的出現。此外，在腳底部的疼痛也並非都是足底筋膜

炎，還包括其他疾病，這些都需要透過專業醫師作進一步鑑別診斷。

至於治療部份比較簡單，病患可以自行在家做的治療方式包括有休息、按摩、足部伸展運動、減重、適當的足弓支撐，若是上述治療都沒有改善，那麼給與消炎藥物、物理治療或是局部類固醇注射也是可以考慮。雖然類固醇注射會改善症狀，不過它可能帶來的副作用卻包括引起足部其他部位的脂肪消失，進而引起未來更嚴重的足部疼痛，因為足部缺乏脂肪的緩衝，其他構造的負擔壓力增大，只會更容易引起發炎疼痛；或是因為類固醇注射後造成足底筋膜變得比較脆弱，而導致足底筋膜斷裂！

由於保守治療在部份人身上不一定會完全改善症狀，最近幾年發展出使用震波來治療，這裡所使用的震波類似於腎臟碎石術所採用的技術，利用震波的能量來破壞足底筋膜，導致局部的充血發炎，引來發炎因子修復原本慢性疼痛的病灶！這種治療方式，最適合使用於一般保守治療無效，但又不想接受手術的病人。

若是前面所述的治療都沒有效，當然就要使用手術治療了，不過由於有些手術治療會導致足部的其他結構性問題，所以目前仍傾向於使用保守治療來修復病灶。