

# 足底筋膜炎

文 / 蔡世瑩

國泰綜合醫院復健科物理治療組物理治療師



每天早上起床的第一步，準備開始新的一天，  
卻是腳底傳來一陣疼痛。  
您可能得到足底筋膜炎了。

足底筋膜炎是成人常見的足底疼痛問題之一，主要的症狀是在足跟的前側有尖銳的疼痛；像是敲在深層的瘀青上，而且疼痛可能還會向前擴散到足弓。這樣的疼痛通常會在躺著或坐著一段時間後要站起時發生，比如說，早上起床的前幾步或是看電視要起身的時候。雖然疼痛會因為活動而減輕、走了幾步之後就沒那麼痛了，但可能在活動了一整天之後又再發生。足底筋膜炎通常不是因為急性受傷所引起，而是逐漸累積症狀，若不治療，症狀可能會越來越嚴重。

## 哪些人容易有足底筋膜炎？

1. 腳板翹起角度不足  
(距腿關節活動度受限、小腿後側軟組織緊繃)
2. 扁平足或高弓足
3. 前腳掌旋前動作過大

4. 腳部衝擊性或足部承重活動過多，  
如：跑步或久站，工作需要搬重物

5. 穿著不適合/不合腳的鞋子

6. BMI 過高

7. 糖尿病或其他代謝疾病患者

8. 長短腿

9. 小腿/足部肌肉太緊或無力



### 足底筋膜炎的盛行率高達10%

在一般大眾發生足底筋膜炎的比例，約為人口的10到15%，其中有1/3的患者雙腳都有症狀。研究文獻指出，跑者罹患足底筋膜炎的比率倍增，高達22%。因此，足底筋膜炎又有跑者足之稱。通常，足底筋膜炎的症狀會持續超過6個月之久，9成以上的患者接受保守治療可以治癒。

### 足底筋膜炎是骨刺造成的嗎？

醫師需要了解足底疼痛的病史，再加上理學檢查來診斷足底筋膜炎；利用壓痛、牽拉足底筋膜確認疼痛的位置和原因。有時，醫師會安排照足部的X光片來排除其他疾病或傷害(如：骨折)。

足底筋膜炎患者有50%的人合併有跟骨骨刺。骨刺造成的原因可能是因為過度使用、足底支撐不足、體重增加，或是足弓太低的情況下，足底筋膜不斷拉扯跟骨而產生。在以前，跟骨的骨刺被認為是造成足底疼痛的原因，會採用手術移除骨刺。但有許多人有跟骨骨刺卻沒有任何疼痛症狀，有些人有足底筋膜炎卻沒有長骨刺。

### 保守療法為治療的首要選擇

適當的休息、活動後冰敷、口服和外用非類固醇的消炎藥物都能減輕疼痛。醫師或物理治療師評估後，可能會建議使用鞋墊、足部矯具或是睡覺時穿戴足踝支架持續改善症狀。患者要學會自己如何按摩足弓、阿奇里斯腱或腓腸肌，和伸展足底筋膜與小腿後側的肌肉肌腱。

物理治療除了徒手治療、超音波、貼紮治療外，針對因為從事運動或工作導致足底筋膜的患者(尤其是跑者)，會進一步分析姿勢和動作相關的肌肉不平衡問題，透過執行肌力訓練、動作控制訓練來增進運動或工作時人體的動態穩定能力，以減少足底筋膜炎反覆發作的機率。

患者必須了解足底筋膜炎的症狀會需要幾週甚至幾個月的時間來改善，因此，遵循醫囑建議、持之以恆的執行居家治療計畫是非常重要的。

如果疼痛仍無法改善，可採用進階或較侵入性的療法，如：體外震波治療、肉毒桿菌注射、增生療法、高濃度血小板血漿注射、類固醇注射。

非常重要的是，這些進階和侵入性療法必須合併前述的保守治療才能達到最佳功效。

若以上治療都無法改善症狀，演變成慢性疼痛問題再考慮手術治療。