

療養保健 雙足走天下 如何預防足底筋膜炎

文 | 楊若曦

有些人早上起床，雙腳一踩到地板時，腳跟會有強烈的刺痛感，此類症狀即為困擾大部分足部疼痛患者的足底筋膜炎。所謂「千里之行，始於足下」，雙腳幫助我們走遍世界各地，如果沒有好好保養雙足，可是寸步難行。

何謂足底筋膜炎

足底筋膜是位於足底的一片扇形結構，即為纖維筋膜，主要功能是作為維持腳底張力的橋樑，有支撐足弓及吸收震力的功能。當足底筋膜受到過度的牽拉與傷害時，就會造成足底纖維筋膜的慢性退化，可能伴隨著發炎反應，也可能無發炎變化。

足底筋膜炎的主要症狀

足底筋膜炎的主要症狀為足跟內側疼痛，有時也會出現蹠骨處疼痛，早上起床或久坐、久站的前幾步，會特別疼痛，而走一會兒後會慢慢緩解，但走一段時間後，疼痛感又會復發。另外，腳跟處按壓及腳掌大拇趾向後扳時，腳跟產生疼痛也是常見症狀。

足底筋膜炎的好發族群

此症的高風險族群為肥胖、需長期站立的人，如：老師、運動員、服務員等；或足部結構異常者，如：扁平足、高足弓及長短腳等。患者年齡並不明確，但40~60歲的女性，發病率最高。

預防足底筋膜炎有方

足底筋膜炎的預防方法，主要在於保護「足底筋膜」，原則



有以下幾點：

1. 避免長時間行走和站立。如行走一段時間或站立一段時間時，可稍坐一下，讓足底筋膜放鬆片刻。
2. 活動前做足夠的暖身及伸展運動。
3. 避免運動過度，運動後應持續做牽拉伸張緩和運動，及冰敷腳跟約10分鐘。
4. 如有足部不適的症狀，應減少運動量。
5. 減少對足部高衝擊或刺激的運動，例如：打排球、籃球或赤腳踩石頭步。
6. 選擇具有支撐性，但鞋底不可太薄或太柔軟的鞋子，且運動鞋建議在跑步400~800公里時做更換。
7. 控制體重。過重者應減重，以降低足底筋膜負擔。
8. 先天性結構異常者，可向

醫生諮詢後，穿著矯正鞋。

9. 肌力和伸展訓練：
 - a. 在腳踝掛沙包，進行肌力訓練。
 - b. 騎腳踏車。
 - c. 游泳。
 - d. 腳底抓毛巾或腳底滾小球。
 - e. 自我伸展腳底肌肉，如：腳趾向腳背方向拉直。
- 在做任何肌肉伸展運動前，應先做暖身運動，同時要伸展的部位要有良好的支撐，以免發生拉傷或危險。

足底筋膜炎的治療

八成患者在患病一年後自行緩解，少數人在保守治療無效後，才需要接受手術治療，常見的保守治療及緩解方式有以下幾種：

1. 休息或調整活動量。
2. 冷、熱敷患處。
3. 溫水泡腳，每次約20至

30分鐘，泡腳的水面應至小腿肚為佳，同時也可進行穴位按摩，如：陽陵泉、承山、三陰交與足三里等。

4. 鞋子修正及輔具使用。
5. 使用副木：睡前使用夜間副木伸展足底筋膜，起床時就不會產生疼痛。
6. 口服藥物治療：如非類固醇抗發炎藥物（NSAID）或皮類固醇（corticosteroid）。
7. 體外震波治療。
8. 藥物注射：如皮類固醇及肉毒桿菌藥物。
9. 中醫治療：針灸搭配逐瘀湯中藥，中醫師針灸取穴著重於取通過足底的腎經和行走小腿後側的膀胱經穴位，如：湧泉、太谿、承山、合陽等，同時會取小腿和足底肌肉的肌激痛點。吳建隆中醫師於《臺北市中醫醫學雜誌》分享案例指出，針灸治療疼

痛改善後，可用六味地黃丸一類中藥，強腎滋陰以顧本。

10. 手術治療：如在就醫持續保守治療12週後，疼痛指數仍高且無法改善時，醫師才會建議採手術治療，醫生會在患者腳部開一個小傷口，切開筋膜，使其放鬆。

如果希望走得遠、走得久、走得健康快樂，千萬不要忽視雙足的保養原則。足底筋膜炎的治療與預防，主要還是需要仰賴個人正確良好的生活習慣，如長期需要久站、久行或大量的使用足部的運動，治癒後仍可能復發，因此維持理想的體重、適度的活動及穿著合適的鞋子，也就極為重要。

民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小華

花椒泡酒治膝蓋疼痛

取1兩花椒，用粉碎機粉碎之後，泡到半斤高度的白酒裡2天，即成。

膝蓋疼痛時，先將花椒酒倒在手上，再用力揉搓膝蓋，使之發紅、發熱，不停拍打，直到把膝蓋疼痛處都拍打紅了，感覺熱呼呼的，再敷上一個用毛巾包住的熱水袋（注意不要燙傷），敷一段時間，會感覺膝蓋裡面熱熱的，很舒服，連敷3天，就有明顯的效果。

穴位圖：溫嬭容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

足跟痛



按穴療法

文 | 溫嬭容(明慧中醫診所院長)

足跟是人體負重的主要部分，有人體最厚的脂肪皮膚。足跟痛最常見於久站、長期跑跳的

最好的醫生是自己，最聰明的醫生是預防疾病。忙碌的現代人學得簡易按穴法，許多初發的疾病即可自行調癒，享受中醫的生活化、簡單性、即時性，以及便宜性。

運動和扁平足。足底筋膜若長期處在緊張的狀態，日積月累容易鈣化，痛感沿著跟骨內側一直到足底。

足跟痛，少部分見於年輕人，不明原因就紅腫脹痛，摸起來還熱熱的，久了容易骨質增生，長骨刺。大多數患者年齡在40至

60歲的年長者，因為機體素質走下坡，長期慢性的勞動損害、久站、久走、負重，造成慢性退化的現象。這種痛，早晨起床或久沒走動，一走動就很痛，活動活動一下，反而痛苦減輕。

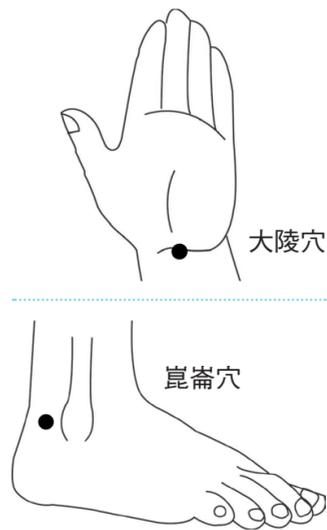
腎主骨髓，其精充實於骨，年老體衰和久臥床的人，因肝腎氣不足，骨質漸疏鬆，筋軟骨軟，腳不能負重，漸漸鈣化，整個腳都酸痛，這樣的人，最好躺在床上鍛鍊膝小腿的屈伸動作，增強下肢肌肉力量，走路時，足跟痛可減輕。

崑崙穴：在腳外跟後，跟骨上的凹陷有個窩處。足跟痛到舉步困難，痛到哀哀叫，強按崑崙

穴，可同時捏內側的太谿穴。慢性足跟痛，從小腿肚的承山穴，一直往下按到崑崙穴。可在足跟痛的部位用艾粒或艾條薰，或用手摩擦搓熱，或熱敷。

大陵穴：仰掌，手腕橫紋中間凹陷處。也是心包經的穴位，治療足跟痛，是遠端療法；也是強心，使心腎氣相交，氣行血行，能強筋健骨、活血。大陵穴往手掌心方向按去，約一寸的距離，一邊按，一邊活動腳跟；也可一邊按大陵穴，一邊走路、踩會痛的腳跟，足跟的筋絡越走會越鬆，就越不痛。

(轉載自《按開人體的竅》)



保健常識 骨鬆光吃鈣片 有效嗎？

文 | 蔡淑媛

坊間認為，要防止骨質疏鬆只要吃鈣片就好，但醫師澄清，防骨鬆不能光靠吃鈣片，還得配合負重運動及曬太陽，如果已確定骨鬆，還要接受骨鬆藥物治療，防骨折。

脊椎外科主任潘建州指出，鈣是骨頭的主要成分，一般人正常的鈣攝取量在1200毫克，多吃無益，以免骨頭無法吸收，還會增加罹患腎結石、尿路結石的機率。

但如果接受骨密度檢測，發

現已經有骨質流失，但還未到骨鬆標準，可吃鈣片及維他命D增加骨質，並且適度曬太陽。

未達骨鬆 負重運動可存骨本

潘建州表示，因為紫外線能讓吃下去的維他命D，變成活性維他命D3，幫助骨頭吸收鈣質，再加上適當的負重運動，像走路、跑步等，可促使骨頭吸收較多的鈣質，延緩流失，缺一不可，但要提醒的是，游泳不是負重運動。

但若經檢測確定已經骨質疏鬆了，光吃鈣片，效果不好，必須接受骨鬆藥物治療，預防骨折。

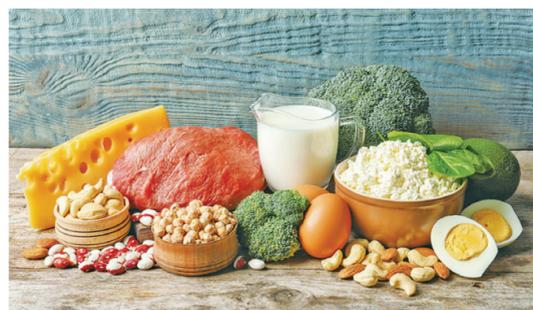
潘建州提醒民眾，防骨鬆，應做骨密度檢查，以作為是否要補充鈣質或接受藥物治療的依據。

正常比值為-1以上；-1以下，要小心骨質流失中；-2.5以下，則定義為骨質疏鬆。因此-1到-2.5之間，可服鈣片、維他命D，配合負重運動及曬太陽，減緩骨質流失，但-2.5以下只服用鈣片，通常效果不佳，必須再服用治療骨鬆藥物。

保骨本的四大原則

潘建州強調，攝取鈣質、維他命D，以及運動、曬太陽，是保骨本的四大原則，缺一不可。

平常也可以從食物中攝取鈣質，例如：牛奶、小魚乾、綠色蔬菜、黑芝麻及豆腐；含有維他命D的食物，有：蛋黃、鮭魚、鱈魚等深海魚；再加上曬太陽，像夏天正午的日照，曝露出臉和兩手，晒約15分鐘，足夠一天的量；同時可結合「運動333」，一週至少出門運動3次，每週至少30分鐘，露出頭、手。



平常也可以從食物中攝取鈣質和維他命D，例如：牛奶、蛋黃等。

(轉載自自由時報)