

趕走足跟痛

大家有沒有試過早上剛起床或久坐後站起時，腳跟底部會感到特別疼痛，但活動數分鐘後，痛楚會逐漸減輕。然後長時間站立或步行後，痛楚又會再度增加的經驗？如果出現這些症狀可能已經代表患上足底筋膜炎。

足底筋膜是腳掌一層扇形厚厚的纖維狀組織，由腳跟延伸至五根腳趾。除了承托足弓的功能以外，也能在步行、跑步和運動時吸收來自地面的反作用力。若然過度負荷或使用，容易令足底筋膜受損及發炎，造成足底筋膜炎。

五大因素增壓力

常見引起足底筋膜炎的風險因素包括：

- 一、 日常或工作需要長時間站立或步行
- 二、 長期穿着承托力不足或鞋底過硬的鞋履
- 三、 經常攜帶重物或身體過重，令足部長期負荷過重
- 四、 足部結構不正常，例如扁平足、弓足過高、腳掌內翻
- 五、 小腿肌肉過緊

這些因素增加足底筋膜所承受的壓力，可能造成急性或慢性的損傷而引起發炎。

以藥物及物理治療

足底筋膜炎的治療主要包括兩種。一，醫生會按需要處方藥物治療，如非類固醇消炎藥、止痛藥及藥膏。二，醫生會按需要，轉介患者去接受物理治療。物理治療可包括冷敷、熱敷、超聲波治療、電磁治療、衝擊波治療、運動繃帶貼紮治療或運動建議等，以幫助改善症狀及促進康復。此外，護理方面，患者應選購鞋底柔軟度適合和吸震能力較強的鞋履。如有需要應使用合適的矯形鞋墊，鞋墊應能承托足弓，減少足底筋膜的拉扯，平均分佈足底壓力，並應避免長時間站立或步行，以加速康復。

家居運動助康復

每天練習以下的運動有助足底筋膜炎的康復：

1. 伸展小腿肌肉

雙手扶穩固欄杆或家具，保持腰背挺直及腳跟貼地，弓箭步站立，前膝微曲後膝伸直至小腿後有輕微拉緊感覺，維持姿勢 10 秒，重複動作 6 次。

2. 伸展足底筋膜

坐在椅上，用手抓住腳趾向上拉，直至腳板底有拉緊感覺，維持姿勢 10 秒，重複動作 6 次。

3. 按摩腳掌

坐在椅上，腳踏圓柱型硬紙筒（例如保鮮紙內的硬紙筒）或小球（例如網球），然後沿着足底前後滾動 1 分鐘，力度要適中，不要過度用力按壓並以不增加痛楚為原則。

4. 強化腳掌肌肉

坐在椅上，腳踏着放在地上的毛巾，腳跟不離地，屈曲腳趾抓毛巾使它皺摺，重複動作 10 下。

如對以上運動有疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢。