



認識足底筋膜炎

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 張益賓

足底筋膜炎與症狀表現

足底筋膜是指位於腳底與腳跟的扇形結締組織，由腳跟延伸到五個腳趾，不僅能支撐身體重力，也對足底的血管與神經有保護作用。當足底筋膜過度使用或退化時，腳跟與腳底出現發炎，若這樣的問題常久未獲得解決，除了可能造成慢性疼痛外，也會使足底的組織增厚。

足底筋膜炎的症狀表現主要為腳底接近腳跟處刺痛或鈍痛，特別是在剛下床或一段時間沒有活動而要後踩地的前幾步疼痛最為劇烈，走路後數分鐘後便可慢慢緩解，但長時間的站立、走動或運動後，疼痛仍會逐漸加劇。

那些屬於足底筋膜炎高危險族群？

足底筋膜炎好發年齡多介於40至60歲，某些馬拉松慢跑者、芭蕾舞舞者、從事彈跳、過度有氧舞蹈活動者易有早期足底筋膜炎之

症狀；而某些需長時間站立或走路之職業，如教師、勞工、專櫃、醫護人員罹患此疾病可能性亦高。此外，過度肥胖也會對足底筋膜造成額外的重量負擔，增加了發炎的可能，而體重屬正常範圍但為扁平足或穿著不適合之鞋子者，同樣也可讓足底筋膜炎找上門！

中醫對足底肌膜炎之認識

足底筋膜屬於足太陽膀胱經經絡所過之處，從後頭、背部、小腿腓腸肌部至足底，因此若足底筋膜出現疼痛，有可能是這條經絡所屬的筋膜出現了問題。足底筋膜炎在中醫歸為「足痛、跟痛」，多由經絡氣血供應不足、瘀阻所致。體質若有精氣不足，氣血循環功能下降，導致筋骨失養；或足部勞損導致瘀血內阻經脈而成。

足底筋膜炎中醫治療

● 中藥。以行氣止痛、補養筋骨、舒筋活血之治則，選取相應的中





藥來治療，如香附、鬱金、地黃、山茱萸、芍藥、甘草、雞血藤等藥物配佐。

- 針灸治療。選取大鍾、丘墟、委中、大陵等局部以及遠端穴位來針刺，通經活絡，搭配遠紅外線光照射，達到灸法之效果。
- 搭配傷科手法。除放鬆過度緊繃之肌肉、筋膜以減少疼痛外，也能減少發炎反應，加快組織之修復，縮短病程。

其他治療

- 物理治療。如電療、熱敷、超音波來改善疼痛。
- 藥物注射或口服止痛藥、類固醇。
- 體外震波與增生療法。
- 手術治療。

自我保健與衛教

- (一) 穴位按壓。平時可按壓承山、太谿、陽陵泉穴位，針對足太陽膀胱經、腎經、膽經穴位按摩，放鬆局部緊張之肌肉與筋膜，改善下肢淋巴液的回流。
- (二) 小腿伸展運動。此自八段錦第八式「背後七顛百病消」，墊起雙腳跟後自然下放，除了可伸展小腿，藉由下落振盪來抖動全身經絡，患者自

身也會感覺舒適。

- (三) 選擇足部保護性佳的鞋子，增加足部緩衝力，勿赤腳行走。
- (四) 平時可用溫水泡腳，水位高至小腿部，增加下肢之血液循環。
- (五) 若體重屬肥胖者可適當減重，減少體重對足部結構之壓迫。

結語

腳底痛可為多種原因造成，未必所有腳底痛即是足底筋膜炎造成，若有明顯撞傷史或是不能承重時，要考慮骨折之可能性，青少年如有後足跟痛，可能為外傷引起或是跟骨之發育不良，若有深處骨頭疼痛，伴隨體重減輕、低燒之狀況，可能是腫瘤的表現，以上皆非足底筋膜炎引起，建議一旦有任何症狀，需盡速就醫檢查診斷。 

傳統醫學科醫師 張益賓

【主治專長】

- * 中醫一般科。
- * 運動傷害、下背痛、肌肉扭拉傷、骨關節疼痛、肩關節沾黏。
- * 鼻塞、鼻水、咳嗽、功能性消化不良、頭痛。

【門診時間】

每週四，下午 2626 診間。