

跑步跳舞久站足底疼痛 醫師教 2 招緩解疼痛

記者趙容萱／即時報導

常常跑步、跳舞、久站或是穿著高跟鞋逛街一整天等，都會使得足底筋膜受到過度的牽拉與傷害，久之便形成足底**筋膜炎**。台中市一名 60 多歲女退休族，每天都到公園跳土風舞，近期走路久了或者去跳土風舞，腳底板前足區隱隱刺痛，降低出門意願，經轉介向**台中榮總復健科**醫師林東亮求診，修正走路步態，疼痛指數從 5 分降至 3 分，再穿上合適的足弓支撐墊，解決多日的困擾，又可以出門跳土風舞了。



醫師林東亮說明，這名女病患走路前足著地的速度太快，阿基里斯腱與足底筋膜緊繃，經過指導改變步態才緩解疼痛。記者趙容萱／攝影

林東亮說，這名女病患因為常跳舞，加上走路前足著地的速度太快，另外阿基里斯腱與足底筋膜緊繃所致，經過指導，女病患走路改為腳跟著地，慢慢走，避免腳掌踏地，疼痛緩解。

他也建議，民眾活動前可靠兩招拉筋，做法是前腳屈膝、後腳伸直呈弓箭步，腳跟緊貼地面數 15 秒，換腳 15 秒；然後前腳屈膝、後腳伸直，腳跟離地 15 秒，再換腳 15 秒。



林東亮說，足底疼痛是現代生活常見的不適症狀，不論在每天趕公車上下學的青少年、忙碌的成年上班族群、或是退休後希望享受田野生活的老年族群，都造成日常生活上不便或疼痛，降低外出運動的意願。骨骼排列異常、走路的步態和力學上施力不當，以及神經與相關的筋膜緊繃或受壓迫等而導致的足部疼痛，多半不易自然緩解，而變成一個反覆發生的困擾。

醫師林東亮說明，前腳屈膝、後腳伸直呈弓箭步，腳跟緊貼地面數 15 秒，換腳 15 秒。記者趙容萱／攝影