

彰基職業衛生健康會訊

起床踩地腳底痛？你可能得了

第 15 期

什麼是足底筋膜炎？

足底筋膜炎是位於腳底的一片扇形筋膜組織。平常走路或跑步時，足部承受全身體重，這片扇形組織因而被伸張，以提供部分的扭力及彈力，並吸收地面的反作用力。由於長時間過度使用，或足部異常，使得筋膜累積性損傷，足底筋膜炎便可能會產生發炎現象，就是所謂的「足底筋膜炎」。

足底筋膜炎容易發生在哪些部位？

疼痛的位置常見於足跟和地面接觸面的內側，壓下去會有一個明顯的壓痛點。休息一段時間後，疼痛會漸漸減輕。但若休息後再次站立、持續久站或行走過多，疼痛又會漸漸加劇。



哪些工作者易罹患足底筋膜炎？



足底筋膜炎好發於需要長期站立、行走的人，例如：老師、美髮理容業、工廠作業員、軍人、田徑及球類運動員、餐廳飲食業者、百貨公司專櫃人員等。

臨床症狀：

典型的症狀是早晨下床後、久坐或久站後開始行走的前幾步會感到疼痛

治療方法

- 藥物治療：藥物可舒緩足底筋膜炎的不適感，常見口服非類固醇抗發炎藥物，或是口服皮脂類固醇。
- 復健治療：熱療、蠟療、短波、超音波、運動治療。

預防方法

- ✓ 注意適度休息，穿戴合適與良好的支撐設計的鞋履或鞋墊。
- ✓ 勤做足底筋膜及小腿後肌的伸展運動
- ✓ 適當強化肌肉力量

