

## 日常護理

### 適當的休息

- 在患病初期及炎症活躍時宜多作休息，應適當地減少長時間站立或步行
- 因應足跟的疼痛程度而酌量減少活動量

### 減輕足部承受的壓力

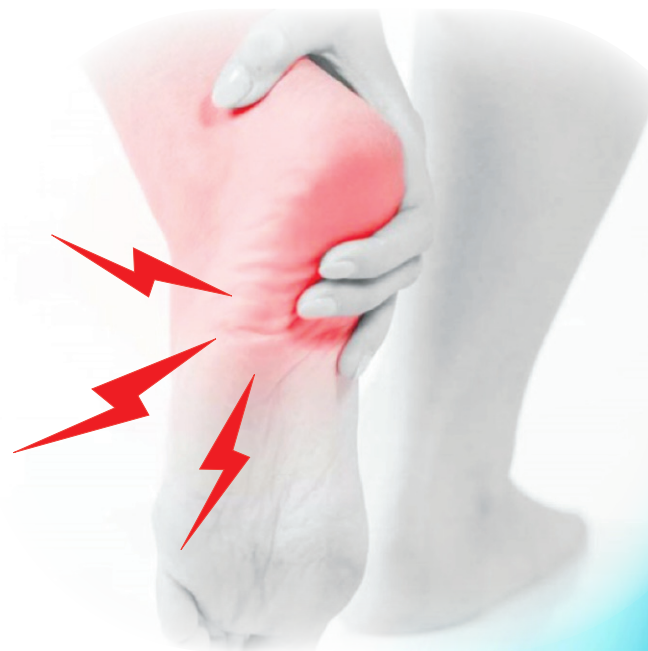
- 減輕體重
- 減少攜帶重物
- 避免在較硬或凹凸不平的地面跑步

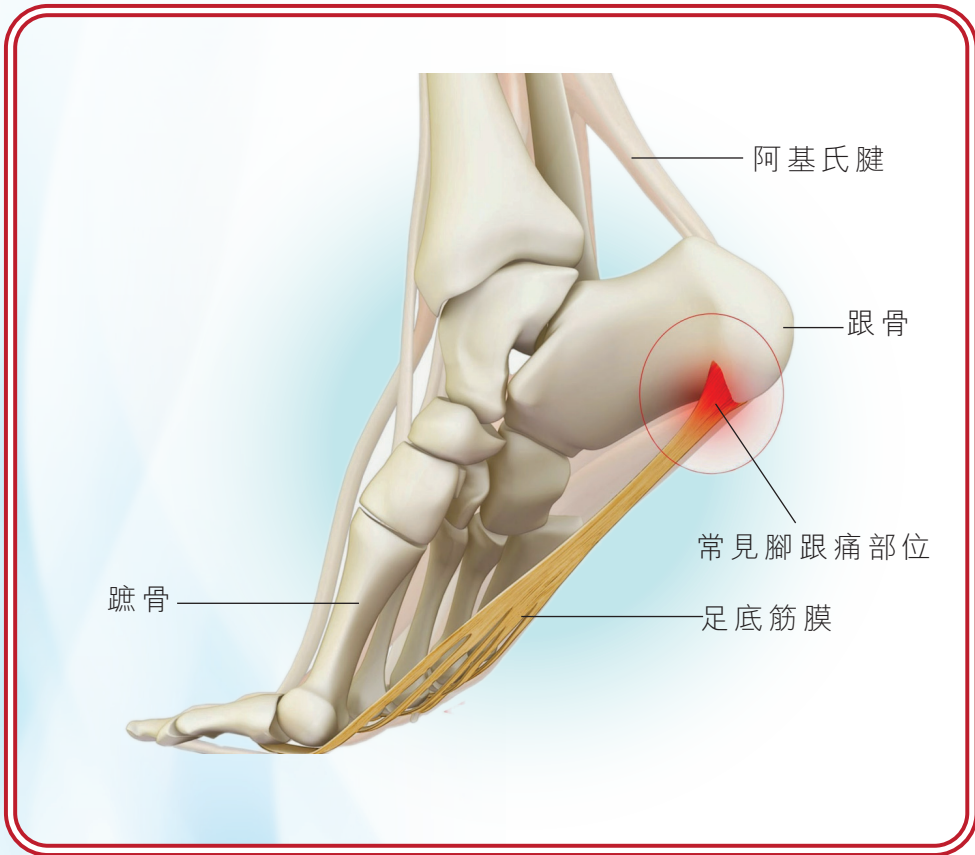
### 選擇合適的鞋履

- 應選擇舒適、軟硬適中及吸震能力較佳的鞋子；如鞋身破損或鞋底磨蝕則應更換
- 適當的鞋墊( Insole) 或足跟墊( Heel pad) 能改善足弓承托及足部各關節的功學結構，有效舒緩病情
- 適當調整鞋帶的鬆緊度，保持鞋子緊貼足部，維持良好的腳部功能結構
- 避免穿著高跟鞋



# 足底筋膜炎 護理手冊



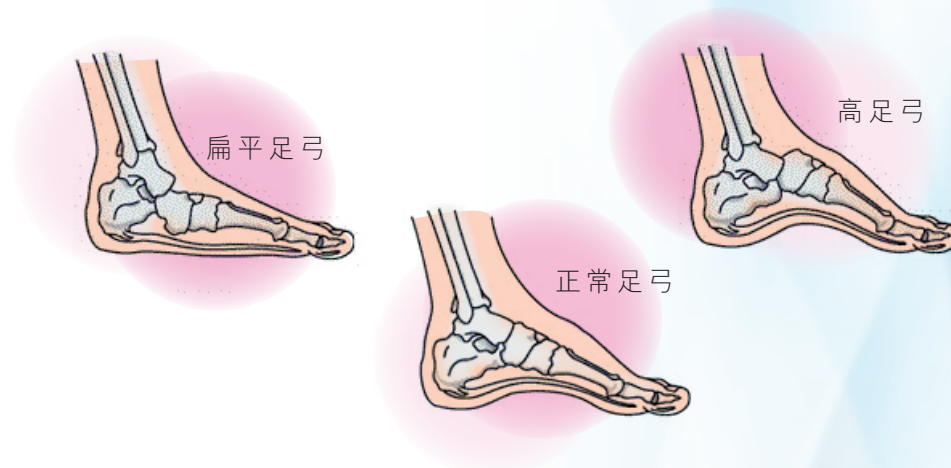


## 足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis)

是成年人腳跟痛症的主因之一。足底筋膜主要是連接足後方跟骨及前方跖骨的纖維狀筋膜，其功能是承托足弓。如足底筋膜因長期過份伸張而引致勞損，就有可能感到腳底疼痛，影響日常生活如步行、工作或運動等。

## 誘發因素

- 過長時間站立或行走
- 長期穿著不適當的鞋履(如：鞋身過緊、鞋底過硬或鞋跟過高)
- 足部長期負荷過重(如：經常攜帶重物或身體過重)
- 先天性因素如扁平足、高弓足或腳掌內翻等
- 創傷後引致的左右腳長短不一



## 臨床徵狀

- 足跟周圍（尤其是內側）腫脹及壓痛
- 早上起床或久坐後起步時疼痛，但痛楚會逐漸舒緩
- 站立或行走一段長時間後，痛楚再度增加

## 治療方法

### 1 物理治療

物理治療師會根據檢查所得之病徵，推斷病因，並選取適當的治療。一般而言，冷/熱療法、超聲波治療、運動繃帶貼紮治療、脈衝電磁波治療及衝擊波治療等，均能有效改善足底筋膜炎病人的症狀。最重要的是透過物理治療師的指導，配合適當的運動及自我日常護理，以減低日後重複勞損或創傷的機會。



衝擊波治療



超聲波治療



脈衝電磁波治療



肌內效貼布

### 2 藥物治療

經醫生診斷後，如有需要，會給病人處方口服藥物如非類固醇抗炎藥 (NSAID) 及止痛藥，以減輕病人的臨床症狀。

### 3 局部類固醇注射

## 家居運動

### 小腿肌肉伸展運動



#### 腓腸肌(Gastrocnemius):

雙手扶牆而站，前腳屈曲，後腳伸直，趾尖向前；身體向前傾並保持後腳跟不離地至後小腿有拉緊的感覺，維持姿勢30秒，重複動作10次



#### 比目魚肌(Soleus):

姿勢同左圖，但後腳屈膝；身體向前傾並保持後腳跟不離地至後小腿有拉緊的感覺，維持姿勢30秒，重複動作10次

### 足底筋膜伸展運動



腳跟著地，腳趾斜踩於牆腳直至腳底有拉緊的感覺



手拉前腳掌直至腳板有拉緊的感覺

## 足底筋膜按壓運動



腳踩硬身圓體小球(如高爾夫球或網球)於腳跟壓痛點上，並沿足底內側來回滾動

## 足底深層肌肉鍛鍊



坐於椅上  
且腳踏在  
地上的毛

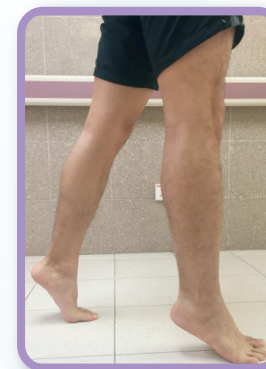


用腳指抓  
實毛巾，  
然後放鬆

重複動作30次

## 小腿及腳掌肌肉鍛鍊

此動作為進階運動，宜在康復後期或足底痛症紓減後進行。



蹬起小腿至腳根離地，向前及向後踏走20步

## 距骨下關節鬆動手法



坐於椅上，將患腳放於另一大腿之上(如圖示)，一手緊握小腿遠端以作固定，另一手緊握患腳足跟內側，向下(地面方向)用力慢慢按壓，重複30次