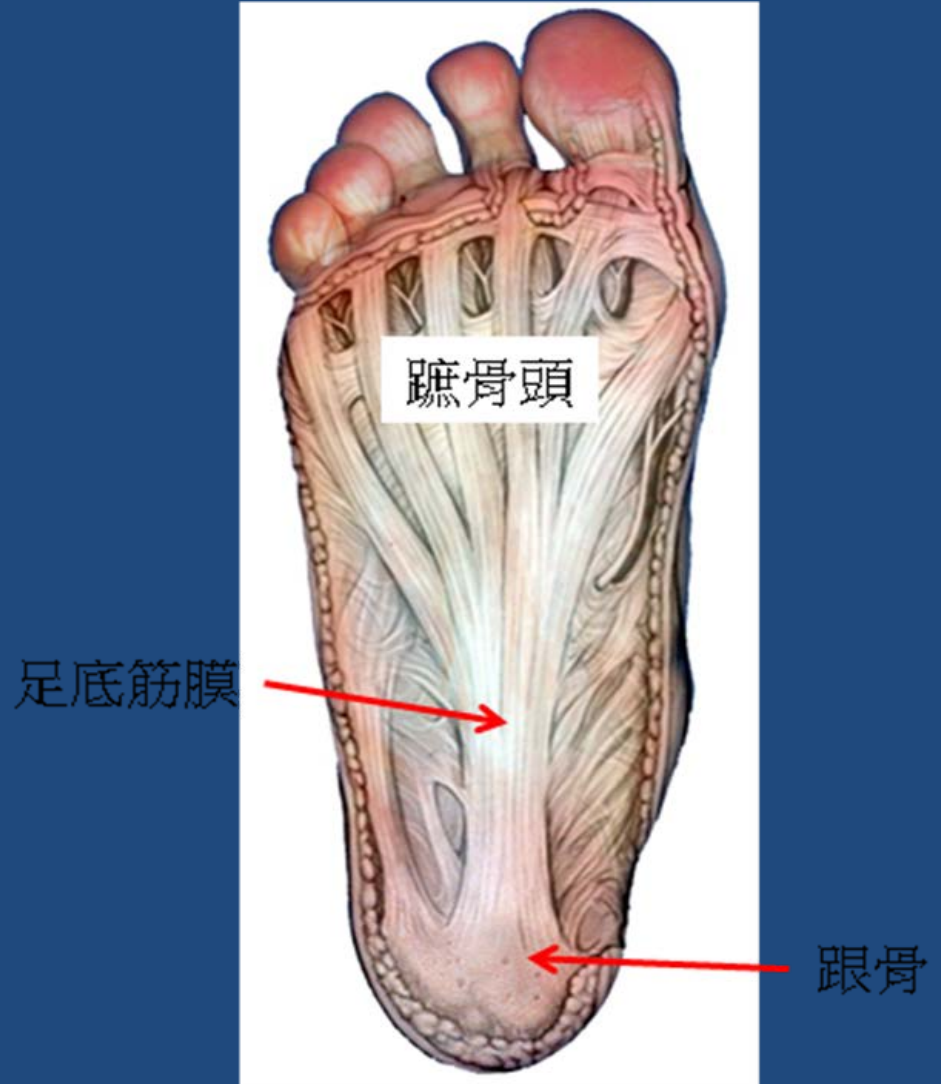


足底筋膜炎

高國峰

足底筋膜

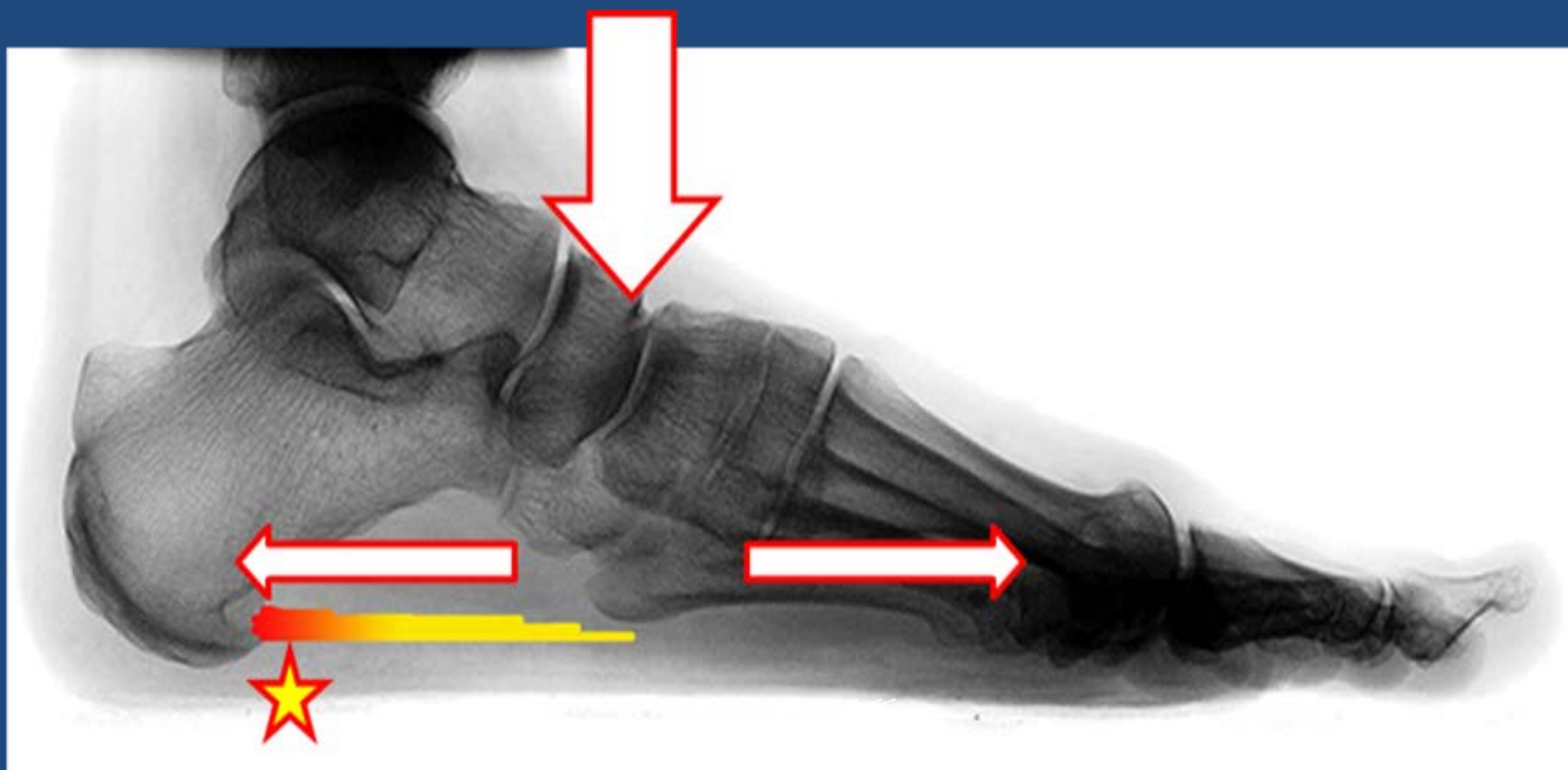
- 「足底筋膜」是介於足跟骨頭與5個蹠骨頭之間的帶狀足底纖維韌帶；若覺得足跟底部疼痛，通常就是足底筋膜的問題。



足底筋膜「炎」

- 足底筋膜「炎」是一般人較能了解的病名，只是，發炎的症狀不外乎就是「紅」、「腫」、「熱」、「痛」；但往往一般的足跟痛，雖被診斷為足底筋膜炎，卻不具有「紅」、「腫」、「熱」三種症狀，因此有些專家並不認為這樣的症狀是發炎，而是一種軟組織的「退化性病變」（plantar fasciosis）。

- 雖然它的致病機轉尚有爭論，不過，沒有異議的是，當我們的腳踏地時，我們的足底筋膜就會被牽扯伸展。



足跟痛

- 從下肢的生物力學來看，造成足底筋膜病變的足跟痛，可分成：1.內側(medial)足跟痛、2.中央(central)足跟痛、以及3.外側(lateral)足跟痛。



內側足跟痛

- “星形記號”是壓痛點處，足部內轉旋前(pronation)造成足底筋膜自足跟骨附著處拉扯受傷。若能從此方向阻斷拉扯，就可減少疼痛。



中央足跟痛

- 當足外跟踏地後，接著中足部即塌下，拉扯由足外跟朝足內前方向，造成足跟中央處疼痛。若能從打「X」處阻斷，就能減少拉扯。



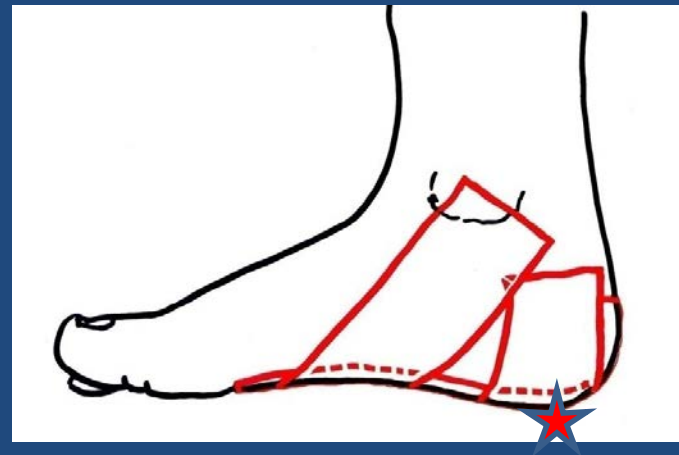
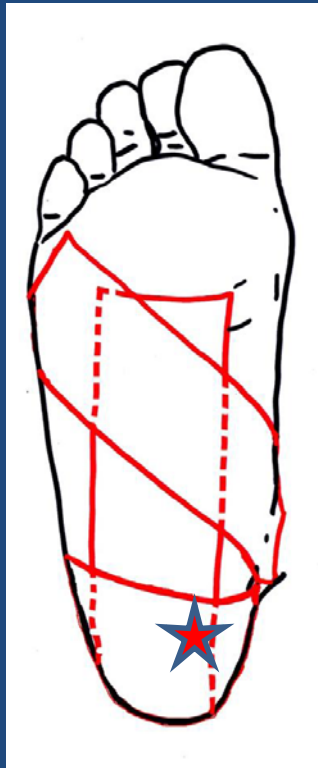
外側足跟痛

- 是由足外轉旋後(**supination**)所造成，足底筋膜拉扯方向是由足跟外側往前足外側。若能把這裡打「X」處阻斷，就可減少足跟外側痛。

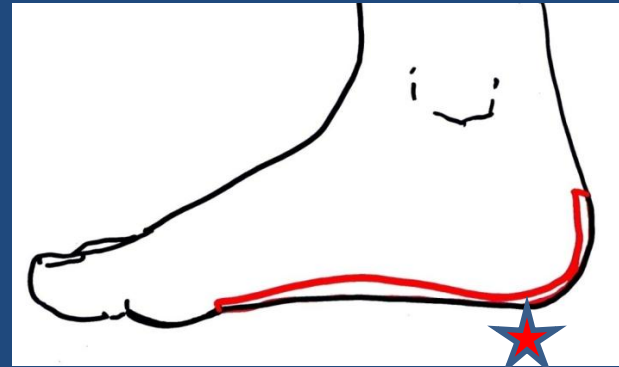
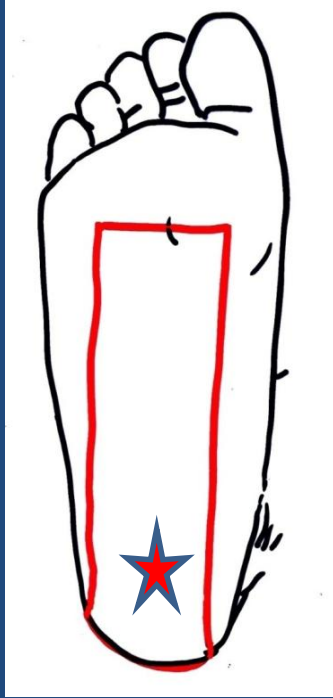


No strain, No pain

- 以上三種型態的足跟痛，「內側」及「中央」足跟痛佔大多數，約90%，所以，可以用以下所介紹的簡易足底貼紮來改善。



第一步：足底縱向貼(plantan longitudinal taping)



- 長度：(約25公分長)自足底趾蹠關節處至足後跟，如圖平貼即可。

- 試量長度: (約25公分長)自足底趾蹠關節處至足後跟



試貼

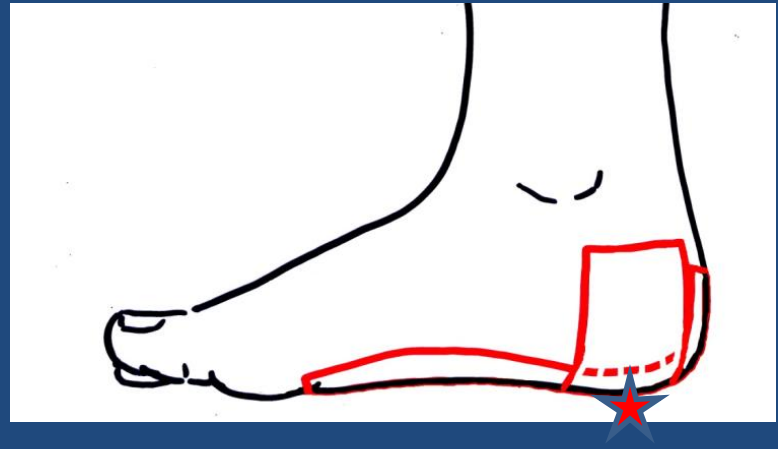
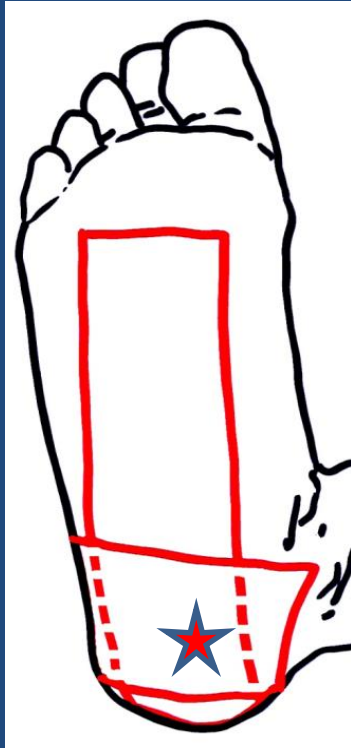


按壓





第二步：足跟部橫向貼(plantar heel transverse taping)



- 長度: (約20公分長)兩側內外踝下經足底部的距離，如圖平貼按壓於足跟底部。

- 試量長度: (約20公分長)兩側內外踝下經足底部的距離



試貼

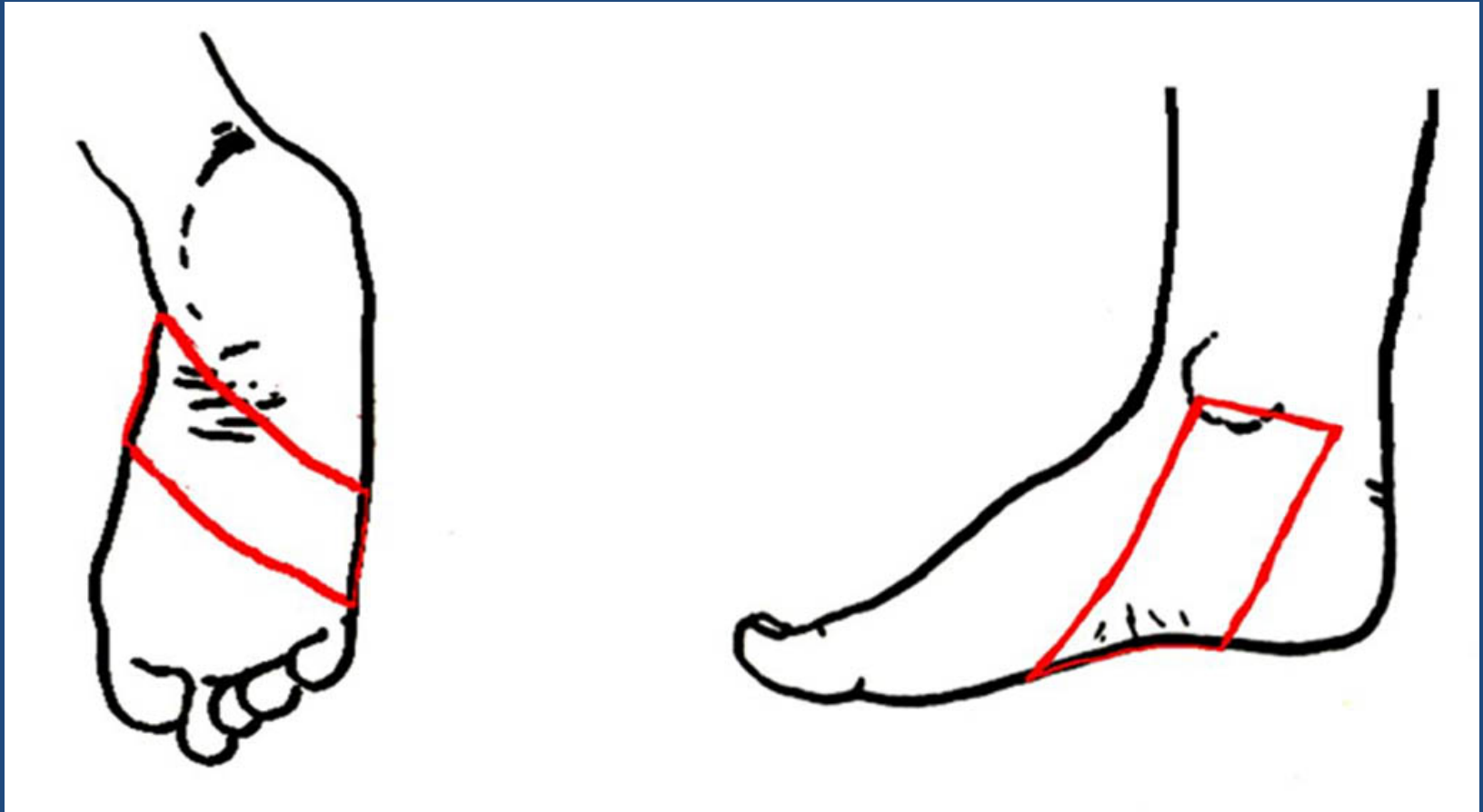


按壓





第三步：足弓支撐斜向貼(Arch support taping)



- 試量長度: 約20公分長



足弓支撐斜向貼-1

- 先將方向及長度量好，從前足外側的第5趾骨處經足底平貼



貼

- 從前足外側的第5趾骨處



足弓支撐斜向貼-2

- 經足弓處這段須加力量拉扯貼布（此時足踝關節保持90度）

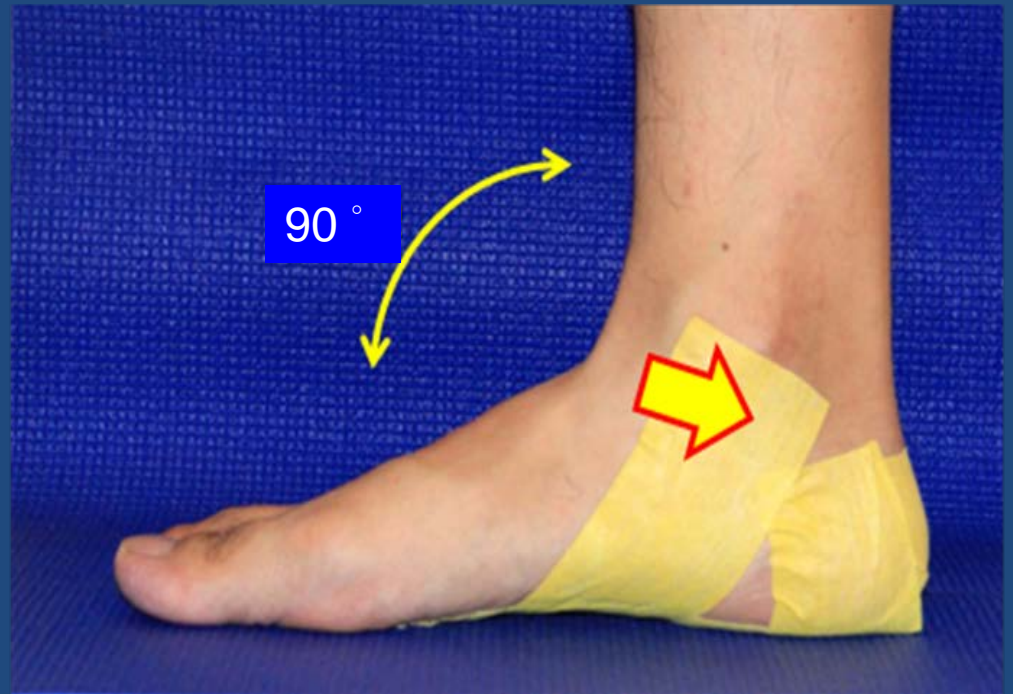


拉

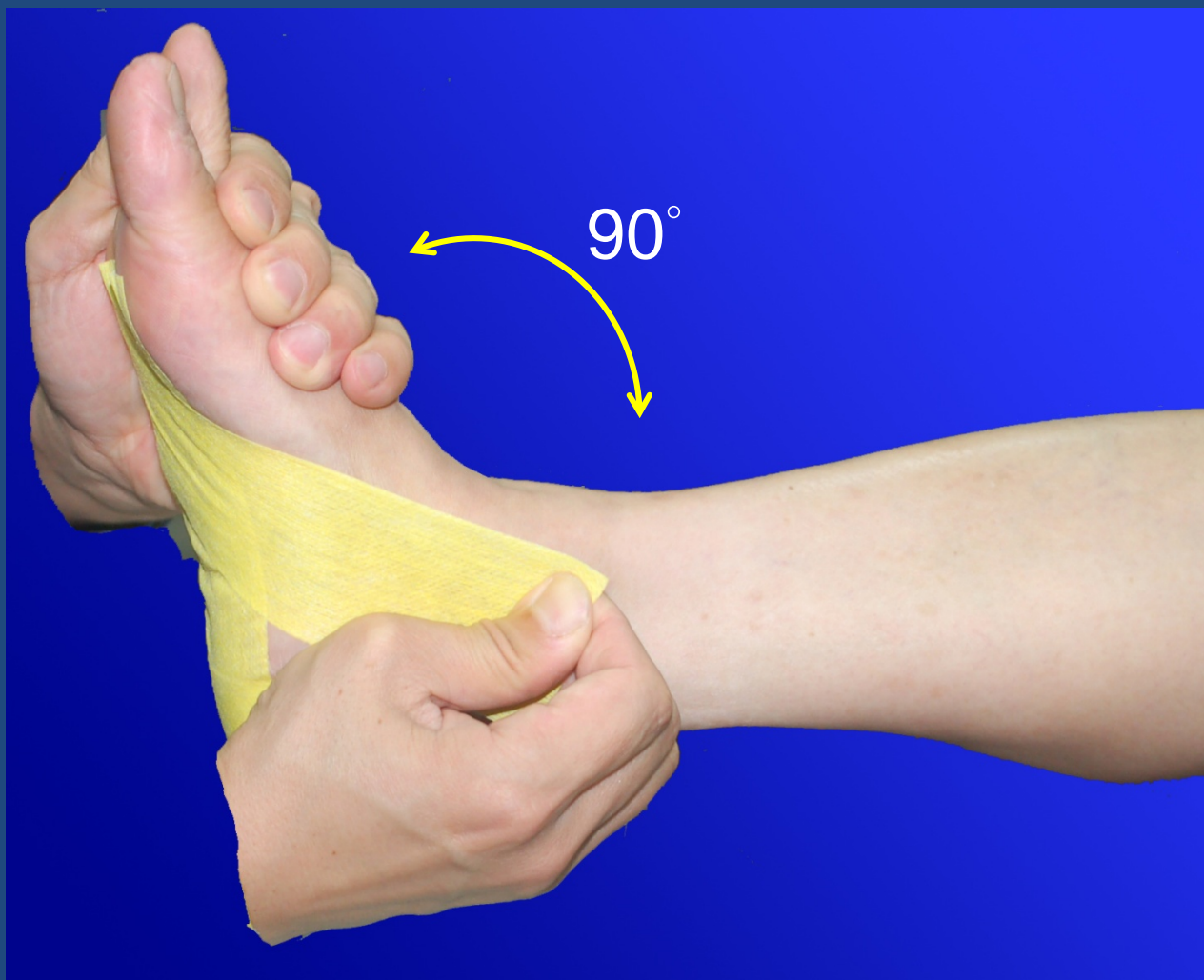


足弓支撐斜向貼-3

- 再牢牢將最後一段貼於內踝處



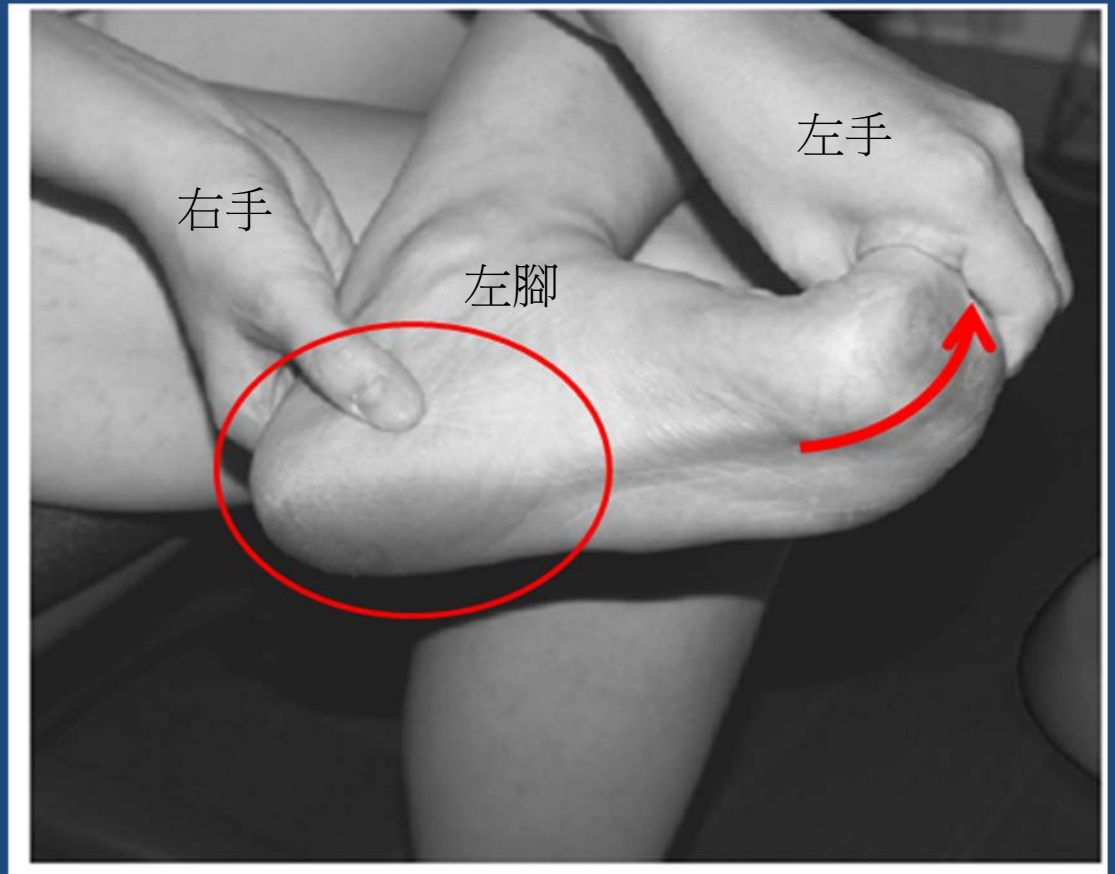
貼



- 足底筋膜症所造的足跟痛，並非採用一種方法就可完全治癒，
- 須結合數項方法一起實行，如「足底筋膜拉扯運動」、「足底按摩」、「足弓支撐矯正鞋墊」、「足跟墊」...等。

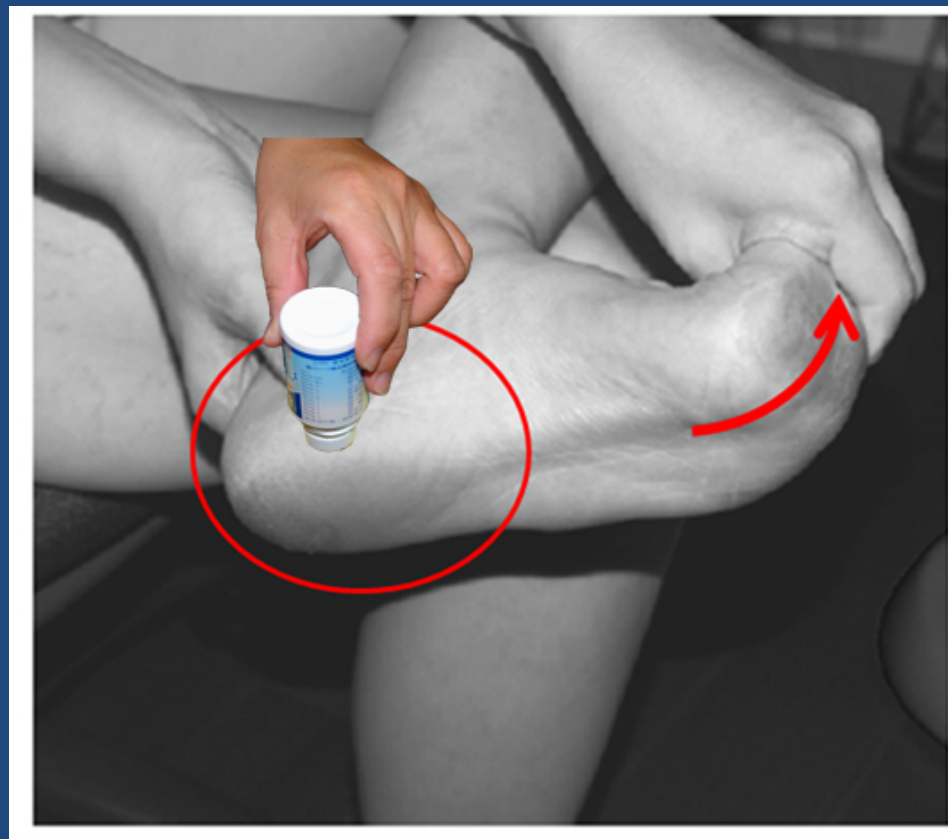
專對足底筋膜的牽拉運動

- 在進行足底筋膜拉扯運動之前，可將腳先熱敷（泡溫水，熱毯，用吹風機吹熱...皆可）。
- 如圖，以左腳為例；坐於椅子上時，左小腿橫跨於右大腿上，左手進行左前腳的牽拉，而右手大拇指可於圓圈處的腳跟，同時進行按摩。



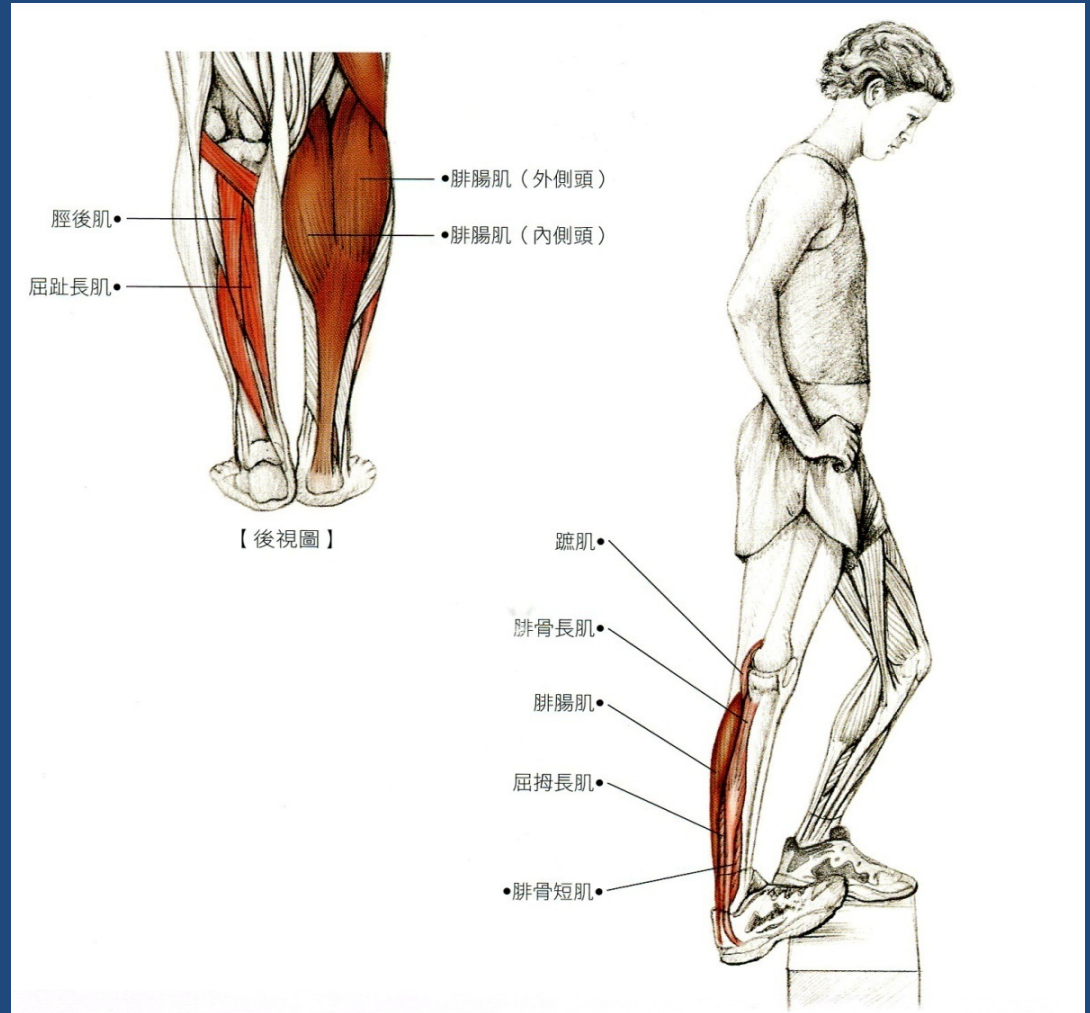
牽拉+按摩

- 一面牽拉，一面可進行足後跟處按摩，每次持續10秒，每階段做10次，一天作3階段。
- 若貼布尚貼著時，藥膏可直接塗抹於貼布上。



小腿後側拉筋運動

- 患支腳的腳趾踏在階梯邊緣(圖示為右腳), 膝蓋要伸直, 然後讓足跟垂向地面。一下持續**10**秒鐘, 一個階段做**10**下, 一日**3**階段。



足弓支撐襪套

站立活動時，減少足底組織壓力



客製矯正鞋墊

