



## 1. 症狀

足底筋膜炎是造成足部疼痛的常見原因之一，患者會感到足後跟有持續性疼痛且伴隨有壓痛的情形(圖一)，如果沒有處理，甚至可以持續數個月。患者常常會在清晨睡醒下床、剛要跨出第一步時，感到最痛，然後隨著白天的活動，會稍微緩解，但是如果連續走比較遠的路途，疼痛又會加劇。



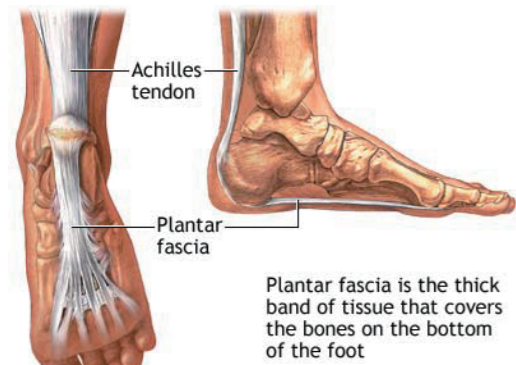
## 2. 臨床症狀

患者通常是四十歲至五十歲之間，以女性居多，但也有許多男性的患者。這與工作上必須久站，或走比較多的路程有關，如果又沒能選擇健康、舒適的鞋子，很容易引起足底筋膜炎。



## 3. 有足底筋膜炎該如何處理

- 減少走路或站立的時間，讓已經發炎的組織能得到休息恢復的機會。
- 改穿健康舒適的氣墊鞋，一般建議，鞋內襯或是鞋墊最好具有腳弓支持的構造，後跟襯墊要稍微柔軟，具有吸震的效果，鞋後跟大約比前部高約二公分左右。前部要有足夠容納腳趾的空間，不要有緊縛感，鞋子的大小要適中，大約以腳趾用力頂到前端後，後面還可以容納一根手指的大小為宜。
- 物理治療，包括：
  - 浸泡熱水10分鐘後，以手指將腳趾頭向後拉。
  - 足底筋膜炎與腓腸肌拉筋運動(圖二)。
  - 超音波物理治療。
- 口服藥物治療，嚴重的病人，可以考慮局部注射治療，也會有不錯療效。



圖一



圖二