

熱

愛運動的阿宜一向都有練跑的習慣，「我一向有做運動，跑步對我來說很輕鬆，跑過幾次十公里馬拉松賽事。後來在密集式操煉後身體有點傷患，於是暫停運動一段時間。」

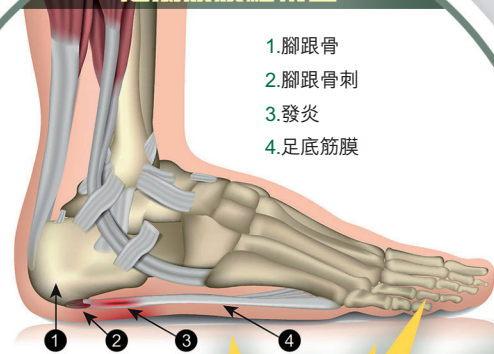
其後因為疫情關係，改為在家中運動，主要鍛煉軀幹肌肉，與昔日考耐力的跑山、跑步不同。」阿宜說。

去年底疫情放緩，阿宜和同事重投跑山運動，怎料卻帶來治療半年的苦果。

「回想起來我當時實在太大意。首先，我已有一段時間沒有做高強度運動；第二，我沒有衡量到自己的能力！跑步和跑山所運用的肌肉不同，雖然跑步對我來說是易事，但跑山需要上斜、下斜，所需要

足底筋膜結構圖

1. 腳跟骨
2. 腳跟骨刺
3. 發炎
4. 足底筋膜



腳板劇痛

足底筋膜炎 莫忽視



周詠文醫生說，長時間站立、勞損、足部結構異常，都是足底筋膜炎的高危因素。

足底腫痛 足弓灼熱

在挑戰自己的過程中，阿宜每次跑山可能要一至兩天才完成，有時需要在野外露營休息，所以每次跑山都要背上重甸甸的行裝，營具、食物、補充品等加起來負重最少十公斤，不難想像對腰椎、雙腳關節、肌肉等的壓力有多大。

幾乎每周放假都跑山，未幾阿宜的身體終於發出劇痛訊號，逼她要停下來。

我們每天靠雙腳步行、站立，下班後少不免有點疲累，休息一晚後翌日雙腳便會充滿能量。然而，有些人在長期步行、跑步、運動後突然出現腳板劇痛，甚至影響步行，這有機會是「足底筋膜炎」。

甚麼是足底筋膜炎？休息數天後便會自行痊癒嗎？

撰文：陳旭英 設計：張均賢



足底筋膜炎典型的徵狀是腳板劇痛。

炎。」周醫生說。

輕視足底筋膜炎嚴重性的阿宜沒有依照醫生吩咐，以為休息過後便會自然消腫，沒有認真地做物理治療，結果病情一直沒有改善，反反覆覆經歷治療半年，足底筋膜炎才大致痊癒。

與運動、工作有關

養和醫院家庭醫學專科周詠文醫生說，足底筋膜炎（plantar fasciitis）是門診常見病症，病人主要因為腳板痛（較多接近腳踵位置）而求診。

「足底筋膜是位於腳板底，連接腳踵和腳趾的一塊厚實結締



▲長途跑山活動必須量力而為，否則容易造成損傷。（資料圖片）



▲不少工種需要長時間站立和步行，容易令足底筋膜炎退化及發炎。（資料圖片）

足底筋膜炎除了勞損所致，亦與年齡及日常習慣有關。周醫生指出，足底筋膜炎的病人主要由二十五至六十五歲，大多數患者都牽涉長期站立或步行的工作，例如售貨員需要長時間站立及步行，或者經常跑步的人，亦比較容易有這個疾病。

穿着不合適的鞋履、腳形問題例如高弓足或扁平足、經常穿着高跟鞋、身體超重等，都是患足底筋膜炎的高風險因素。

周醫生指出，近十年多了人參與馬拉松賽事，部分人沒有留

意自己的身體過重，容易導致足底筋膜炎。

「體重較重的人士，當他們跑步時，對髖關節、膝關節、腳踝關節、足底筋膜都是一個沉重的負擔。若果操練過度，或所穿的鞋履吸震能力欠佳，或鞋底太薄，都會增加足底筋膜炎的機會；部分人士有扁平足或高弓足，每行或跑一步時，足底承受的壓力都不平均；而經常穿高跟鞋的女士，步行時足底不是平均着地，亦增加足弓的壓力，故亦有較大足底筋膜炎風險。」

要減低足底筋膜炎風險，肥胖人士需要減磅，亦要選擇合適的鞋履，經常運動人士要注意姿勢和訓練時間，避免對足底筋膜造成太大壓力。」周醫生說。

病徵特點要留神

經常聽說腳板痛就是足底筋膜炎，到底足底筋膜炎患者有何徵狀？周詠文醫生說，腳板底痛不一定是足底筋膜炎，需要問清楚病人的病歷和病徵，才能判斷。

「足底筋膜炎所致的痛症有其特點：第一，早上起牀腳板着地時會感到劇痛，特別是腳踝位



「對具有良好吸震能力的跑鞋，可以減少足底筋膜炎的機會。」（資料圖片）

性脊椎炎。

物理治療很重要

確診足底筋膜炎後，如何治療呢？周醫生說，足底筋膜炎有多種治療方法，包括處方非類固醇消炎藥，有口服亦有藥貼。藥貼的好處是方便使用，藥力可集中於患處，經足底皮膚吸收達致消炎止痛，如果病人使用藥貼後改善情況欠佳，便會再考慮處方口服止痛藥。

另外會建議病人改善所穿著的鞋履，包括避免穿太薄、太硬的鞋，並針對個人情況選擇適當鞋墊，病人可以見足病診療師協助提供有關建議。病人亦可以按摩患處，例如利用一些硬身的高爾夫球或健身球幫足底患處按

改善足底筋膜炎的簡單拉筋動作

1. 雙腳站在一張矮凳子上，把痛楚的一邊腳退後半格，腳踝凌空，然後將身體向下墜，讓足底筋膜有拉扯的感覺。拉筋時必須注意安全。
2. 雙手放在牆上作支撐，左腳掌靠在牆邊，右腳置後；左膝貼向牆，這時會感受到足底筋膜被拉扯，之後重複動作做右腳。



不少跑手為參與馬拉松賽事而加強鍛煉，容易操練過度而引致腳板痛。（資料圖片）



摩，拉鬆過緊的筋膜，睡眠時也可以穿著腳托讓腳踝保持一個特定角度，避免足底筋膜繃緊。有需要時會轉介見物理治療師，除了接受復康運

動，亦會因應情況使用紅外線、電擊、超聲波等，加強腳部血液循環，幫助消炎止痛。

周醫生說，八成患者經過物理治療及藥物治療後，病徵都能夠改善，但一些較年輕的患者，若因運動而受傷、情況較嚴重的患者，會建議見骨科專科醫生，可以在筋膜發炎位置直接注射類固醇消炎。不過要留意，同一位置不能注射超過三次類固醇，以避免足底脂肪層萎縮、結締組織減弱等副作用。

大約有百分之一至二患者，在嘗試上述方法後都無效後，需要轉介骨科專科醫生進行鬆解筋

患者可以利用健身球為足底按摩。

足底筋膜炎患者可選擇適合的鞋墊，保護雙足。



患者可以穿著腳托睡覺，把腳踝保持特定角度，避免足底筋膜繃緊。



膜手術，減少其壓力，但手術後病人的足底筋膜吸震能力會相對減弱。

腳踝亂放惹出禍

周醫生說，一般病情輕微的患者，經過物理治療及藥物治療後，大約兩三個月便能完全康復。「足底筋膜炎不是一個急性病症，而是一個慢性退化的過程，病人需要改善生活習慣，同時配合物理治療拉鬆足底筋膜，一般大約數個月才能完全康復；但有些患者需要半年、一年甚至更長時間才可痊癒。」

不良姿勢亦會引致足底筋膜炎。四十歲的阿偉因腳板痛到養和醫院求醫，周詠文醫生在詢問病歷時，得知他在辦公室工作，坐在椅子時雙腳並沒有平放在地上，而是習慣把腳踝

放在電腦椅腳的滾輪上，令足底筋膜炎長期處於收縮狀態，日積月累下引致足底筋膜炎。

周醫生處方了消炎的藥貼，又建議他在辦公室休息時做拉筋動作。阿偉聽從醫生建議後，兩個月後完全康復。



熱敷VS冰敷

經常聽說運動創傷後可採用熱敷及冰敷，到底甚麼時候用熱敷，何時用冰敷？

周詠文醫生說，急性發炎時應該用冰敷或冷敷，減少患處充血、發炎；過了急性創傷期後，一般約三日，就應該改用熱敷，可以促進血液供應，加速受傷組織的修復速度。