

足底筋膜炎

撰文：文樂軒 設計：林彥博

常聽聞不少「打工仔」患有足底筋膜炎，特別是售貨員、老師、護士等需要長時間站立工作的人，足底的痛楚令人十分困擾。今期足病治療師從足部結構說起，逐一解釋足底筋膜炎的成因、有何高危一族，以及其治療方法。

幫助足弓均衡受力

要了解足底筋膜炎，首先要知道雙腿走路和活動時的原理，養和醫院足病治療師陳家倫表示：「步態分兩部分，一是接觸地面，由腳跟觸地及前掌觸地，到腳趾離開地面，大約佔整個動作的百分之六十，另一部分是離開地面，則提起雙腿到再次腳跟觸地前，亦佔百分之四十。步行時涉及到雙腿的肌肉和關節，但當有問題時也會產生連鎖反應，例如感到痛楚或不適。」

足底看似是平面，內裏其實有多層結構，每一層都有不同的肌肉組織。足底筋膜就像一條大橡皮筋，不論在接觸地面或是提起雙腿時都會不斷拉扯，它由腳跟內側位置開始一直伸延至趾關節位置，覆蓋整個足底。足底筋膜可細分為三大部分，內側、中間和外側，是足底組織中較為表面的組織，其最主要的功用是牽引平衡，穩固整個足弓不會因受力而壓平，保持足弓的結構和柔軟性。」



結體組織退化

足底筋膜炎成因與足底受力過大有莫大關係，陳家倫說：「因為足底的壓力過大，或走路時的撞擊力，有機會令軟組織吸收力度，從而使足底筋膜受損。足底筋膜炎是結體組織的退化問題，當有輕微損傷後，可能受一系列的原因影響而產生炎症。當足底筋膜發生炎症時，組織內會有一連串的修復過程，有機會引致足底筋膜增厚，纖維化伴膠原壞死，軟骨樣化生，鈣化纖維化等，導致無法正常發揮功效。足底筋膜炎十分常見，有研究指出經常運動的人士約百分之二十患有足底筋膜炎，當中不少人更不知情，認為只是單純腳痛，研究更指近五成患者痛楚維持超過五年，甚至長達十年以上。」



隨着年齡增長，足底結構有機會變得寬扁，從而影響筋腱。



診斷靠病徵及病歷

由於不少人以為只是腳痛事小而輕視，所以絕大部分足底筋膜炎需要臨牀才能診斷出來，陳家倫指出：「首先足病治療師會從痛楚位置着手，沿着足底筋膜位置按壓來看患者的反應，也會根據患者個人病歷，例如痛楚持續多久、為何開始痛、有沒有受傷史等來判斷。其次部分患者有個別徵狀，例如步行長時間便開始痛、起牀或坐立起身時痛、步行上斜坡時特別痛等等，都是足底筋膜炎的病徵。」

小部分足底筋膜炎的患者若長時間感痛楚卻找不到成因，有可能需要進行X光和超聲波檢查，避免背後有其他衍生問題或癥症。例如檢查足底組織和筋膜厚度，一般的足底筋膜約四毫米厚度，但若內裏出現炎症有機會導致結組織出現變化，鈣化纖維化，甚至膠原壞死。」



▲不少足底筋膜炎患者在行樓梯和走斜坡時感到特別疼痛。

超重、懷孕、運動都有關

除了長期站立，足底筋膜炎與體重、懷孕、運動都有關係，陳家倫表示：「BMI水平超標、體重突然增加、孕婦等都因為足底承受較大壓力而使筋腱被拉扯。運動也是因素之一，特別是突然接受高強度的運動便會受傷，運動較多的人士也有可能出現過勞而引致到足底筋膜炎。」

足部活動能力同樣是足底筋膜炎的一大因素，例如足踝關節和拇指關節不能正常活動，身體便自然產生代償反應，導致足底筋腱被過度拉扯。此外患有外翻足（俗稱扁平足）和內翻足的人都是足底筋膜炎的高危一族。不少人更因為以往受傷，包括足底以外其他的關節受傷而改變步態以遷就出現痛楚的關節，導致某一邊的足底筋膜炎更嚴重。筋腱的柔軟程度也有影響，可減少足底筋膜炎長時間的拉扯。」

▶ 懷孕婦女受荷爾蒙變化影響會令足底筋腱變鬆。



▶ 外翻足（俗稱扁平足）患者較容易患上足底筋膜炎。



足底筋膜炎是常見的都市病，需要長期站立和經常運動的人士更是高危一族。



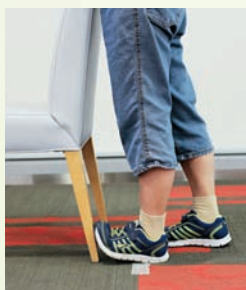
◀ 運動較多的人士有機會因過勞而引致足底筋膜炎。



針對成因選擇治療

足底筋膜炎十分常見，治療方法亦層出不窮，陳家倫說：「治療十分廣泛，主要是針對患者病因而定，例如教導患者如何正確做運動、筋膜伸展運動、肌肉鍛煉、伸展亞基里斯腱等等。更需要透過臨牀檢查的結果，針對性來解決筋膜拉扯問題，首先足病診療師會檢查患者的站姿、步姿，了解痛楚的源頭，從而讓患者在生活上作出改變，例如改變運動頻率、運動的模式、行路的方法。」

其次物理治療上較多使用衝擊波治療、醫生也有機會處方止痛藥、類固醇、甚至注射PRP（富含血小板血漿）來刺激筋膜增生癒合。也有部分工具可幫助患者，如在家中可按醫生指示進行冰敷或暖敷、使用壓力帶或壓力襪來減少皮下組織腫脹、使用晚間用的器材伸展筋腱、使用運動膠貼令足底受力減少、配備合適鞋墊、甚至是教導患者如何選擇合適的鞋，進行步態練習以改善患者的不正確步行或跑步姿勢，都有助解決足底筋膜炎問題。」



◀ 教導患者正確筋膜伸展運動可紓緩足底筋膜炎。



▶ 使用衝擊波治療是常見的足底筋膜炎治療方法。

◀ 選擇合適的鞋墊能夠令足底受力減少。



治
痛
有
方

養和醫院足病診療師陳家倫