

## 足底筋膜炎之中醫護理

文/護理部黃怡茜護理師

**隨**著養生健身的觀念增加，及政府推動運動休閒活動，路跑、健行等活動風氣在近幾年來逐漸登上高峰。其中，以運動員來說足部傷害又佔全部運動傷害的五分之一，一般民眾因為參與運動而有腳底痛的情形，導致日常生活品質受到影響而來骨傷科門診求治十分常見。

### 一、什麼是足底筋膜炎

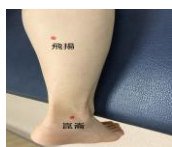
就是足底筋膜慢性的過度牽拉或受壓，引起的慢性創傷，造成足底筋膜退化或發炎，失去彈性。

### 二、導致足底筋膜炎的原因

足底筋膜炎是一種足底筋膜慢性退化的疾病，退化常常是因為足底筋膜慢性的過度承重及反覆拉扯，如：體重過重、足弓塌陷、脛後肌的肌力不足、久站、第一掌趾關節伸展不足及老化等。

### 三、中醫的觀點

足底筋膜是屬於足太陽膀胱經經絡所經過之處，從後頭、背部、小腿腓腸肌部一直到足底，因此若是足底筋膜出現疼痛，有可能是這條經絡所屬的筋膜出現了問題。在中醫為「足痛、跟痛」，多是經絡氣血供應不足、瘀阻所致。

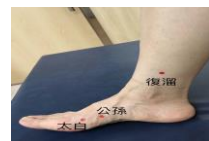


### 四、足底筋膜炎的症狀

在腳底靠近足跟處會有疼痛感，好發在休息後開始行走的時候，多走幾步後就可以好轉，可是站立或行走太久又會開始疼痛。

### 五、足底筋膜炎中醫治療

一般會選用足踝的「太谿」穴、足底的「湧泉」穴，跟緩解小腿後側肌群張力的「崑崙」、「飛揚」、及「復溜」，或是「太白」、「公孫」等穴位，以針灸、按摩、推拿的方式來疏通阻滯的經絡，緩解疼痛。



### 六、平常要注意那些事情

(一)**正確鞋子的選擇**：建議選擇有吸震、有良好足弓支撐、鞋底不要太硬。避免穿著拖鞋(尤其是夾腳拖)或是高跟鞋，建議穿包腳鞋。

(二)**避免久站、久走或長久步行**：若是須要久站或長久步行，建議中間需要適度休息。不建議走健康步道，因會加劇足底的壓力。

(三)**減重**：可以降低足弓的負荷，急性疼痛時，可使用拐杖來降低承重。盡量避免背或提重物，可改用拖式的菜籃或書包。

(四)**運動選擇**：運動前，要適當的熱身，運動後也要適度的拉筋，避免腿部肌肉過度緊繃。