

走得好，搶先贏在起跑點

「認識足底筋膜炎」

復健科部 周立偉主任

人體全身的骨頭總數為兩百零六塊。屬於足部的，就有五十二塊骨頭和數十個關節、肌肉和肌腱。人體的全身重量，就倚靠著這約莫佔了總數四分之一的骨頭、組織在支撐著。

不管站立、走動，甚至跳躍的時候，足部就負責保持身體平衡，並且減緩身體與地面接觸的反作用力。可以活動自如，得要歸功一雙「好腿」幫忙。

久站一族，最常出現夜間腿抽筋、疼痛、發麻，或是靜脈曲張的毛病。不妨平日在洗澡時，讓疲累的雙腳作個三溫暖，先用熱水泡個三至五分鐘，然後再用冷水沖洗腿部三分鐘，反覆三至五次，不但可以舒緩腿部疲勞，更可以避免腿部的靜脈曲張的產生。平時也可以作主動式足部背屈和蹠屈的運動，睡前也可以將腿舉起五至十分鐘，促進腿部的靜脈血液回流。

很多年過四十的久站族或是辦公族，往往在經過一夜好眠，早上下床時，或是久坐之後，開始行走的前兩、三步，足後跟劇烈疼痛猛，足跟內側壓下去會有明顯的痛點，讓腳休息一下，疼痛會減輕，不過要是得久一點，或是持續走路，疼痛會變得更加劇烈，像顆不定時炸彈，以上症狀通常與「足底筋膜炎」有關。痛點多集中在腳跟底、偏內側的地方。

足部結構有異的人，例如扁平足、空凹足等，或是體重過重，還有過度運動，也是「足底筋膜炎」的好發族群。九成以上患者經由藥物和物理治療即可緩解，而夜間足部支架固定也可以減緩早上起床時的症狀。早期發作的階段，通常只要休息和冰敷即可，做些增加腳踝關節柔軟度的足底柔軟操，按摩及拉牽足底肌肉的運動，也可以減少復發的機率。如果經過保守治療無效，患者可以選用治療性足墊，加強足弓支撐力；另外，軟材用質的足墊可增加吸震能力。如果是扁平足者，就要選長用期使用治療用途的足墊。