



三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

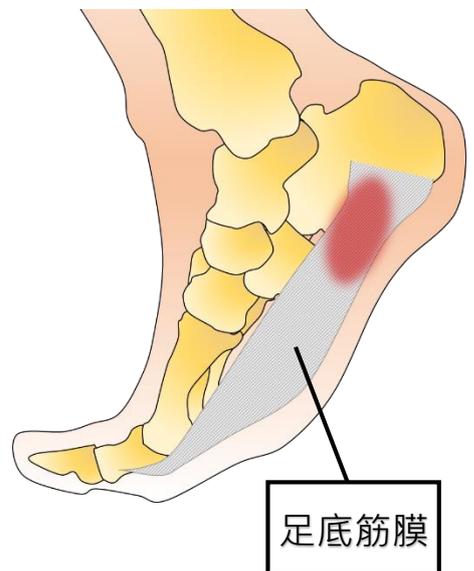
三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D09

## 足底筋膜炎衛教單張

足底筋膜炎 ( plantar fascia ) 是一種緻密的纖維性結締組織，位於足跟的前部開始，沿著腳底至腳趾底部，具有支撐足弓的功能；足底筋膜炎一般不會產生疼痛，但若使用頻率或強度過高，仍有可能使足底筋膜炎磨損或撕裂，進一步產生發炎、疼痛及僵硬。

大部分足底筋膜炎都是過度或不當使用，或是因老化導致足跟脂肪墊萎縮，緩衝效果減少所致，症狀常好發於需要長期站立或行走的職業，或是足部結構異常 ( 例如：扁平足、空凹足 )、穿著不適當的鞋子、跟骨骨刺、運動傷害及肥胖。

足底筋膜炎最常見的症狀則是在下床踩地的第一下產生劇烈的疼痛，步行 30 ~ 40 分鐘後，症狀才逐漸舒緩，但久站、行走過久後，痛覺又再度產生，疼痛部位從腳跟向前蔓延。



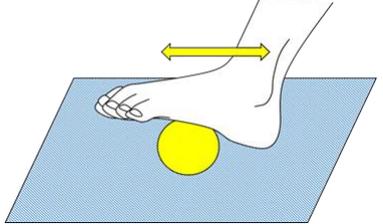
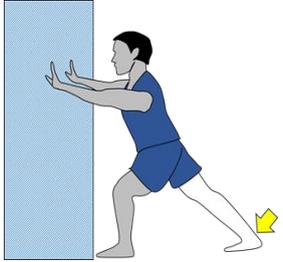
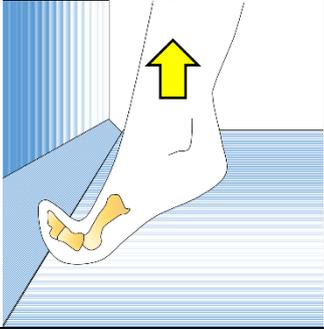
預防足底筋膜炎的方式有減少長時間步行或站立，選擇適合的鞋子(須完整包覆足部)，並適時給予足部適當的休息；避免提過重的物品，控制體重；運動前暖身充足，避免運動過度，同時減少使足部高衝擊的運動，例如：排球、籃球；先天足部結構異常者，可諮詢醫師評估後，治療師訂製鞋墊或穿著矯正鞋。

復健物理治療可以利用儀器治療減輕發炎時期的疼痛症狀，在慢性疼痛時期可以協助分析疼痛產生的原因給予建議，並利用運動治療增進足底筋膜炎的柔軟度，改善與足部相關肌群之肌力，或進行步態矯正。

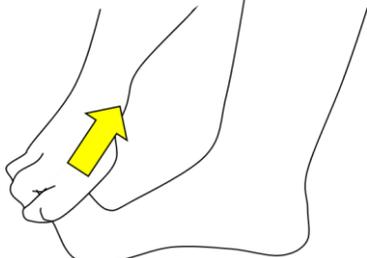
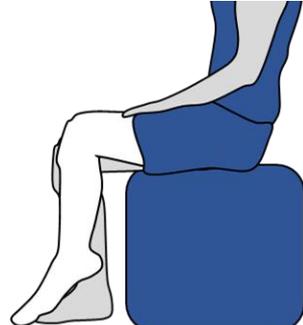
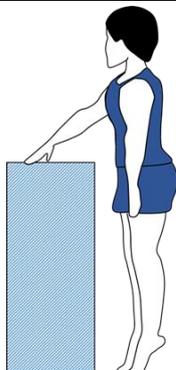
## 足底筋膜炎的運動

本運動指引主要藉由伸展運動促進關節活動度、柔軟度，進而減輕疼痛，並放鬆足踝的緊繃感。

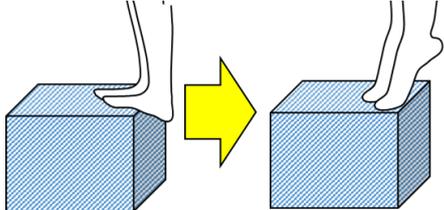
如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> <u>滾球放鬆足底筋膜</u> 重複_____次/回合 每天_____回合	坐姿之下，腳踩網球，並將球從腳跟處往腳尖處滾，強度僅需要讓腳底筋膜些微緊繃即可，且需避開骨突處。 
2	<input type="checkbox"/> <u>小腿後側肌肉伸展</u> 最末端維持_____秒/次 重複_____次/回合 每天_____回合	雙手扶牆，腳踩弓箭步，後腳腳跟盡量著地，須讓腳後跟(箭頭處)有拉伸的緊繃感後，暫停數秒再緩緩放鬆。 
3	<input type="checkbox"/> <u>足底筋膜伸展</u> 最末端維持_____秒/次 重複_____次/回合 每天_____回合	腳趾踩在牆上，腳掌在地面上，再踮起腳尖，讓腳底感覺有拉伸的緊繃感後，暫停數秒再緩緩放鬆。 



4	<input type="checkbox"/> <b>足底筋膜牽拉</b> 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	腳掌與地面貼平，手指握住五根腳趾，並將腳趾往上扳，讓腳底感覺有拉伸的緊繃感後，暫停數秒再緩緩放鬆。 
5	<input type="checkbox"/> <b>足部肌力訓練</b> 重複____次/回合 每天____回合	坐姿時腳踩毛巾(毛巾厚度愈厚愈有感覺)，以腳跟為支點，足底與腳趾出力使毛巾由腳尖往腳跟方向拉，注意腳跟不離地。 
6	<input type="checkbox"/> <b>坐姿小腿肌力訓練</b> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	坐姿之下，做踮腳尖動作，踮起數秒後，再慢慢放下。 
7	<input type="checkbox"/> <b>站姿小腿肌力訓練</b> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	站姿，雙腳同時踮腳尖，手可以輕扶物品，踮起數秒後，再慢慢放下。 



8	<input type="checkbox"/> <b>進階小腿肌力訓練</b>  收縮維持____秒/次  重複____次/回合  每天____回合	站姿之下，腳尖處站在階梯邊緣，雙腳同時踮腳尖，手可以輕扶物品，踮起數秒後，再慢慢放下。  
---	---	---

## 治療師的叮嚀

- ◆ 依照運動處方，您需要進行 \_\_\_\_\_ 項運動
- ◆ 請依照以下順序進行 \_\_\_\_\_
- ◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您