

### 3. 抓毛巾運動：訓練足底小肌肉。

- (1) 坐姿，在足下放一條毛巾。
- (2) 足跟不動，用腳趾將毛巾往足跟處拉。



### 4. 小腿後側肌肉牽拉運動之一：增加小腿後側肌肉的柔軟度。

- (1) 坐姿，膝關節伸直。
- (2) 將毛巾折成長條形，放在足底。
- (3) 雙手拉毛巾，將前足盡量往身體方向拉。



### 5. 小腿後側肌肉牽拉運動之二：增加小腿後側肌肉的柔軟度。

- (1) 站著，面對牆壁。
- (2) 雙手向前固定牆上，手肘伸直。
- (3) 下肢呈弓箭步，後側膝蓋打直。



### 6. 足底筋膜放鬆運動：準備一顆網球。

- (1) 踩在網球上，並輕輕加壓，停留10-20秒。
- (2) 踩在足底其他位置，並重複上述動作。



## 七、訓練期間及預後

一般來說，大部分的患者經過保守治療(非手術性的治療)幾乎都會好轉，只有不到百分之十的患者經過六個月的治療仍然無效，才需要考慮手術治療。

### 自我評量(是非題)

- 1. 體重過重並非足底筋膜炎之加劇因素之一。
- 2. 足底筋膜炎可透過休息和冰敷來改善疼痛症狀。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Monteagudo M, de Albornoz PM, Gutierrez B, Tabuenca J, Álvarez I. Plantar fasciopathy: A current concepts review. EFORT Open Rev. 2018;3(8):485-493. Published 2018 Aug 29.

John J. Fraser, Revay Corbett, Chris Donner & Jay Hertel (2017): Does manual therapy improve pain and function in patients with plantar fasciitis? A systematic review. Journal of Manual & Manipulative Therapy

Caratun R, Rutkowski NA, Finestone HM. Stubborn heel pain: Treatment of plantar fasciitis using high-load strength training. Can Fam Physician. 2018;64(1):44-46.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324353.php>  
*Clinical Orthopaedic Rehabilitation: An Evidence-Based Approach.* Brotzman, S. Brent, M.D./Manske, Robert C.

修訂日期：2021年7月(第六版)

編碼：7200-單張-中文-010-06

題號	1	2
解答	X	O

復健醫學科衛教系列

# 足底筋膜炎



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

復健醫學科



彰化基督教醫療財團法人  
**彰化基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL



## 一、什麼是足底筋膜炎

足底筋膜是一厚纖維具有彈力的結締組織組成，前方附著在五個跖骨上，後方附著在跟骨內側成一放射狀的扇形，作用是拉緊跟骨及足部，使腳底成弓形。走路時足部承受全身的重量，這片扇形組織會被伸張以提供部份的扭力及彈力，並吸收地面的反作用力，是天然避震器。所謂足底筋膜炎是指筋膜和周圍的軟組織因創傷或過度使用而引致的炎症。

## 二、致病因素

1. 足底不正常的受力，造成筋膜過度疲勞或足底脂肪墊變薄。站立太久、慢跑、走太多的路或經常走在不平的石子路面，會使足底筋膜受傷，進一步造成急性或慢性發炎。
2. 足弓過高或足弓過低。
3. 肥胖，對足底筋膜會造成過大的負荷。

## 三、臨床症狀

1. 患者在早晨起床下床時引起疼痛，走路後疼痛緩減。
2. 休息一段時間後，腳踩地時會產生僵硬及疼痛感，之後疼痛會慢慢緩解。
3. 長時間走路之後，會感到疼痛。
4. 在跟骨的內側足底有輕度腫脹，用手去壓或足趾背曲時，會感到疼痛。

## 四、復健治療訓練的目的及方向

1. 減輕疼痛及發炎：
  - (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用單次小劑量類固醇局部注射或自體血小板增生療法注射 (PRP)。
  - (2) 冰敷：步行後用冰敷來降低發炎。
  - (3) 超音波：增加深層血液循環、止痛。
  - (4) 低能量雷射：止痛。
  - (5) 電療：降低疼痛感。

(6) 貼紮治療：支持足弓減輕作用力。

(7) 體外震波治療：舒緩症狀，刺激組織修復。

### 2. 重建功能

(1) 增加肌肉柔軟度：小腿後側肌肉（阿基里斯肌腱）牽拉運動，足底筋膜放鬆運動。

(2) 增加肌肉力量：腳踝主動運動及夾毛巾運動訓練足底的小肌肉。

### 3. 居家運動：

(1) 牽拉運動：維持10-20秒，10-20次/回，3回/天。

(2) 肌力訓練：6-20次/回，3回/天。

## 五、注意及禁忌事項

1. 所有的運動請依照醫師及治療師的指示進行。
2. 控制體重。
3. 避免久站姿勢。
4. 選擇合適的鞋具及鞋墊。

## 六、居家運動項目

1. 踝關節主動運動之一：增加深層肌肉血液循環。

- (1) 踝關節背屈運動
- (2) 坐著，膝關節伸直或稍微彎曲，將腳趾頭往身體方向拉。



2. 踝關節主動運動之二：增加深層肌肉血液循環。

- (1) 踝關節跖屈運動
- (2) 坐著，膝關節伸直或稍微彎曲，將腳趾頭用力往下踩。

