

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害

來源 蘋果日報 日期 99.5.10 版面 A十五版

女打羽球救球

引發足底筋膜炎

收治個案的台北醫學大學附設醫院復健科主任陳適卿說，這名二十多歲女子就醫時，自述她打羽球時有很多腳跟著地的姿勢，導致足底發炎、疼痛，而

發炎勿過度運動

【高麗玲／台北報導】一名女子日前打羽球時，為救球而腳跟著地，引發足底發炎，吃了藥不痛後又去打球，結果反覆發炎，竟演變成難治的足底筋膜炎，腳跟一碰地就痛。

醫師提醒，足底筋膜炎通常要三至六周後才會慢慢痊癒，患者不要吃藥後不痛，又做些不當的動作，以免增加治療難度。

以為服用消炎止痛藥後，不痛就算痊癒，此時筋膜還在發炎狀態，若再過度使用、運動，會造成組織纖維化，變成頑固型足底筋膜炎，會更不好治療。

她服藥後疼痛感緩解，馬上再去打球，在未治癒也無足夠休息下，演變成難纏的足底筋膜炎，治了半年難癒，最後改用體外震波治療才改善。

國泰醫院物理治療組長簡文仁指出，足底筋膜是腳底連到腳跟的一片扇狀筋膜，若因走路、運動拉傷該部位，會有疼痛感，疼痛處位於腳跟肉墊，通常早上醒來踩地時會痛，動一動就好，但走久了又會痛。

簡文仁提醒，足底筋膜炎患者不要



足底筋膜炎 注意事項

- 運動前要做熱身運動，可讓身體延展性較好，較不易受傷
- 若罹患足底筋膜炎，可用木棒、網球等輕輕滾動腳底，有助改善不適
- 通常要發病3~6周後，發炎組織才會痊癒，未痊癒前勿過度運動，以免受傷
- 患者除依醫囑服藥，還可做超音波等物理治療，並可進行冰、熱敷

資料來源：簡文仁物理治療師、陳適卿醫師

■打羽球腳跟頻著地，易引發足底發炎，恐演變成難治的足底筋膜炎。 陳堯河攝

