

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康 來源 蘋果日報 日期 99.05.31 版面 A十一版



健康Q&A

健康版推出「健康Q&A」專欄，解答讀者對健康方面的疑問，歡迎來信至 life@appledaily.com.tw

筋膜炎致腳跟痛 拉筋可改善

我近來沒有任何外傷或扭傷，但腳後跟底部常會疼痛，有可能罹患什麼疾病嗎？

後腳跟疼痛原因，最常見的是足底筋膜炎引起；40、50歲以上者，也有可能腳後跟的蜂窩式脂肪墊變薄、萎縮，吸震能力變差所致或是跟骨鈣化，即俗稱的長跟骨骨刺，可先就醫檢查是何種原因造成。

勿赤腳踩鵝卵石

足底筋膜炎是腳底一片連到腳跟的扇狀筋膜，很多患者都是因為赤腳走健康步道，或彈跳時引起發炎。足底筋膜炎特徵是起床後，踩地時腳會有疼痛感，動一動後又不痛，建議最好不要赤腳踩鵝卵石、經常做彈跳動作，以免引發足底筋膜炎。

足底筋膜炎可用藥物治療，

患者也可配合運動改善。運動方法是做「前弓後箭」的動作，站立時，將未受傷的腳踩在前面，膝蓋彎曲呈弓型，受傷的腳在後面，拉直像箭，然後將受傷腳的趾頭往上抬。



■腳跟疼痛可能是足底筋膜炎或長骨刺引起，可先就醫檢查是何種原因造成。
資料照片

諮詢專家：林口長庚醫院復健科主任周適偉、國泰醫院物理治療組長簡文仁
採訪整理：記者高麗玲