

足底筋膜炎

◎嘉義長庚復健科主治醫師 陳建旻



現職

嘉義長庚副教授級主治醫師

學歷

國立陽明大學醫學士

專長

足底筋膜炎治療、血友病復健、中風復健



足底筋膜是由一層很強健的纖維組織所構成，它附著在跟骨下方並向前延伸在五根屈趾肌腱上，足底筋膜炎（plantar fasciitis）引起疼痛的位置通常是在腳底足後跟較內側的部分；好發的族群為運動員、長時間站立或走路的勞動工作者，有時一些有自體免疫疾病如僵直性脊椎炎、乾癬症患者也容易產生足底筋膜炎。

目前足底筋膜炎的診斷主要根據理學檢查及病人的症狀，而軟組織超音波檢查可測量足底筋膜厚度，依此判斷足底筋膜發炎的情況，通常足底筋膜厚度的測量在超音波下是由足底筋膜與跟骨相接處量取。

在治療方面一般會建議病人先採取保守治療，首先衛教病人做一些伸展運動來拉張並舒緩足底筋膜，也可以搭配物理儀器治療及使用足跟矽膠墊，亦可以考慮口服消炎藥及肌肉放鬆劑；以上治療達不到預期療效的病人可以選擇震波治療、足底筋膜局部施打微量類固醇或是高濃度血小板血漿（platelet-rich plasma）。前述的軟組織超音波除了可提供檢查外，還可以用來協助導引類固醇或高濃度血小板血漿注射至足底筋膜處。☺