

認識足跟痛

一、前言



六十歲之間的中老年婦女，踏地便感到疼痛，走動後疼過久又會開始疼痛。此疾病或走路、跑跳等不同工作或理容業、工廠作業員、軍人

、運動員...等，其主要作用機轉為反覆性長期性的足底筋緊張，累積性的傷害造成發炎及退化。

足跟痛可以發生部位簡單分成足跟後及足跟底。

- 1.足後跟：包括跟腱炎、跟後滑囊炎、跟撕裂傷。
- 2.足跟底痛：包括脂肪墊挫傷、跟底滑囊炎、蹠肌腱炎、蹠腱膜炎...等。

其中以蹠腱膜炎最常見，症狀也最典型。發生原因為腳跟長期負重反覆摩擦刺激，造成附近的軟組織及脂肪墊磨損，日久在跟骨底鈣化甚至骨化而變成骨刺。

臨床上很多醫師會以 x 光下的跟骨結節骨刺來斷定足跟部位的疼痛，但事實上，足跟痛不一定是骨刺所致，骨刺也不是足跟痛的唯一原因，許多病患沒有跟骨骨刺卻也有明顯的腳跟痛。

二、疾病之中醫觀點

中醫該證名首見於「丹溪心法」，根據中醫經絡循行理論，足跟是腎經經過之處，因此歷代關於足跟痛的論治多從腎著眼，認為中老年人肝腎功能逐漸衰退，腎虛不能主骨，肝虛不能養筋，筋脈失養氣血不通，發為疼痛，以肝腎的虛衰為本病的基本。另外長期虛損亦會導致局部氣血壅滯，不通則痛。特別是有些女性，或產

後，或勞累，或體質較差，或過胖，或長期喜穿高跟鞋等，都容易出現腳後跟疼痛。

三、中、西醫治療

足跟痛中醫治療可以利用針灸、按摩、推拿，內服補腎強筋健骨中藥，外敷止痛青草膏或如意金黃散消腫止痛。西醫物理治療如：超音波(減緩肌膜炎止痛效果)、低週波電療、熱水浸浴(促進血液循環)、大腿後肌及跟腱的拉筋伸展運動...等。

四、居家生活保健及注意事項

足跟痛的患者，建議平時多休息，減少走動及長時間站立，過胖患者應積極嘗試減重來減輕患足承重、減少，穿厚底有彈性的氣墊鞋，或吸震力佳的矽膠材質鞋內腳跟墊，選擇適當足弓的鞋子以適應足跟的弧形，必要時配合一些功能鍛煉來加強足部承重能力。

另外患者在家可嘗試自我按摩來紓解症狀。建議可以在熱水澡後或是局部熱敷患足後，利用圓鈍的按摩棒，或利用手指關節反覆往來按壓足跟部壓痛點，力量不可過大，以能夠忍受為度；然後順著足弓，為先向足趾方向推，再向反方向推，並順勢按揉湧泉穴；之後牽拉足趾使腳掌向背伸以牽拉蹠筋膜，舒緩筋膜壓力。

另外往往會合併有小腿肌肉及足後跟腱的緊張感，可以利用拿揉及提捏的方式上下反覆按摩小腿肚和跟腱，也可以減輕足跟痛的症狀。

參考文獻

- 吳宜蓁、成和正 (2015)·足底筋膜炎的成因與治療方式探討·嘉大體育健康休閒，14(2)，163-175。
- 馮康虎、方鵬飛、張文賢、宋淵 (2014)·跟痛癥的中西醫結合治療進展·衛生職業教育，(1)，153-155。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號/網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 中醫門診：轉 6110、6115

中醫門診制訂/護理指導小組審閱編號 M025 修訂日期：2016 年 08 月 08 日