

無法腳踏實地-足底筋膜炎

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

五十八歲的黃太太，二星期前的一個早上，晨起下床時忽然覺得右腳足跟處踩到硬物，初以為是小孫子的玩具亂丟地上害她踩到，但一直找不到罪魁禍首，也就沒有再理它，可是隔天早上起床腳底一踏地板，且疼痛點都相同，一步一腳印趕快求醫，經醫師診斷後認為，在臨床上這是典型「蹠筋膜炎」，也是門診「腳跟痛」最常見的原因。經過針灸治療配合六味地黃丸內服藥後，獲得令她滿意的療效。而且腳跟痛只是一種症狀的表現，造成的病因很多元，其中以足底筋膜炎最為常見，跟腱炎及跟骨滑囊炎次之。

腳跟痛，指的是足後跟與地面接觸的地方所引起的疼痛，患者痛常在睡醒後下床或久坐站立，踏出第一、二步時，會發生劇烈的刺痛感。承受壓力過大則會造成拉傷，反覆的受傷會讓這層筋膜有多處的小型撕裂傷，受傷後足底筋膜會發炎、腫脹、變得脆弱，患者於站或走路時就會感到疼痛。以手指按壓足跟部可以找到明顯而強烈壓痛點。走幾步之後，有人會覺得有點改善，不過在持續站立或是步行時，可能會有一種灼熱的疼痛感，隱隱作痛，如此週而復始，實在令人苦不堪言。

足部是支撐全身體重的部位，因此，足跟痛是跟骨結節的足底筋

膜發生炎症狀態。足底筋膜是位於蹠骨與跟骨之間，一片扇形結構堅韌的筋膜組織，當走路時肌膜組織會因承受體重而伸長，而外界壓力給予的適當扭力與彈性會保護它。

足是人體負重、行走和吸收震盪的結構。在人類進化過程中，為了負重，跟骨特別增大，因為在站立時至少有 50% 的體重需要跟骨來承擔。

由於腳後跟是走路或跑步時身體的著力點，經常要承受此撞擊或重複性的損傷。而在筋膜不斷試著彌補傷痕的過程中，很容易便造成一種慢性的足跟痛炎症反應，然而我們對此疾病致病原因和機轉直到目前為止並非相當清楚。總之，醫界大部份認為可能是牽引骨膜炎加上足底肌膜的退化與撕裂傷而來，進而引起次發性的鄰近組織的反應，此如內跟骨神經和細小支配神經的波及等。

後腳跟痛是臨床上常見的腳部疾病之一，引起疼痛多因：(一) 長期站立或行走的相關行業常見的毛病。(二) 赤腳行走“健康步道”鵝卵石鋪成，設計不良過於尖銳，致使跟骨結節下筋膜發炎而疼痛。(三) 有些年輕的運動員也會因運動過度或訓練不當造成足底痛。(四) 跟骨意外傷害如挫傷、骨折、外傷性腳跟或腳掌肌膜損傷所導致。(五) 體虛肥胖，喜好刺激、燥熱性食物，且有過勞熬夜耗陰的現象，致使引起腳跟底皮下脂肪纖維萎縮，腳跟痛就會產生。

而許多病患所關心的跟骨「骨刺」，與足跟痛的關係究竟如何？醫界的研究與討論也很多，然而兩者的關係並未確定，事實上跟骨骨刺發生的地方並非足底肌膜源發地，且大部份跟骨骨刺是平行於足底，少部份才是向下易造成不適。足跟骨刺只出現在 50%的足底筋膜炎病人，而有骨刺的人中 20%沒有任何後跟痛的病史，骨刺存在很少是足跟痛發生的原因。

有關足跟痛中醫的記載，《內經靈樞·經脈篇》“腎足少陰也…是主腎所生病者…，足下熱而痛”說明腳跟痛與腎虛有很大關係，由於腳跟是督脈發源之地，足少陰腎經從此通過，如果三陰虛熱，所以腳跟底就會作痛，這時可以用大劑量六味地黃丸、懷牛膝、知母，以峻補腎水，壯筋骨，來做為治療腳跟痛的原則。六味地黃丸有山茱萸、熟地黃、山藥、茯苓、牡丹皮與澤瀉，方藥中有三補三瀉作用，以達到通經活絡、消腫散瘀、鬆解黏連、理筋活血的目的。

值得注意的是，腳跟損傷瘀腫，甚至急性期炎症（紅、腫、熱、痛），禁用或慎用按摩腳跟局部組織。

對於腳跟痛，醫師建議包括：

- 一、儘量減少站立及行走，只要休息少走路，減少患足承重壓力。鞋內加墊正對痛點處挖洞或穿矯正氣墊鞋以減輕肌膜被過度拉扯。選擇足弓處有適當支撐的鞋墊，從腳底的內、外側縱弓、橫

弓有彈力及舒適的支撐而自然產生腳根至腳尖的律動。

二、 如有慢跑或任何有關跑、跳的運動須暫時停止。

三、 醫師建議，多休息、飲食宜清淡，勿熬夜過累，對軟

組織損傷〔傷筋〕是非常重要的針藥並用治療足跟

痛。人在休息、睡眠時會分泌修復因子建造軟組織

的〔纖維母細胞〕能幫忙修復微小的筋膜裂傷，它可

以足跟等關節活動度、增加肌肉力量。



