

近年路跑、馬拉松比賽盛行，許多人容易發生足底筋膜炎，出現足跟異常疼痛。汐止國泰綜合醫院復健科主任塗雅雯表示，每次有大型路跑或是馬拉松比賽後，門診都會增加不少這類足底筋膜炎病例。由於常路跑的人，反覆拉扯韌帶，若加上穿著不適當的鞋子，在不適合的場地運動等，支撐避震效果差，及賽前過度訓練，都容易誘發足底筋膜炎。

汐止國泰綜合醫院復健科主任塗雅雯表示，足底筋膜炎有支撐足弓的功能，常路跑的人，足底筋膜炎反覆受傷及過度拉扯韌帶，長時間下來，易造成發炎疼痛。門診中一名 20 歲的男性患者，為了參加馬拉松比賽，特別在賽前 1 個月加強訓練量，是平時的好幾倍，約累積跑了近 200 公里，結果出現後腳跟劇烈疼痛。研判與患者賽前過度運動，長時間足跟負擔重有關。配合停止訓練，多休息、口服消炎藥物及復健治療，放鬆足底肌肉，症狀終於緩解。

【先了解】下床一踩地特別痛

復健科醫師塗雅雯表示，除了運動過量，其他像是跑步前未暖身，在不適合的場地運動，如路面不平的路、石頭路等。還有，運動沒有適當定期換穿其他鞋，一雙鞋穿很久，鞋底磨損，易造成足部施力不平均，或是鞋底過硬，也易導致足部韌帶被過度拉扯。症狀常見早上起床後一下床，腳跟像是被電到般特別疼痛。

【這樣做】多休息 配合物理治療

塗雅雯表示，臨床通常會先採保守治療，包括多休息，活動後冰敷疼痛處。配合物理治療如超音波導入，藉傳導熱能改善發炎。若未改善，韌帶僵硬、鈣化，另可配合局部注射類固醇，加強改善發炎。

運動選擇適合鞋子

鞋底較硬與薄不適合跑步，應選有氣墊、鞋底較軟的鞋，較能達到緩衝效果。若足底有先天結構問題，可穿矯正鞋。

搭配足底筋膜炎運動

塗雅雯表示，可配合做足底筋膜炎運動，伸展腳踝後方的阿基里斯腱，有助於避免與足底筋膜炎形成拉扯，放鬆小腿肌，預防足底筋膜炎。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/supplement/20160516/37216549/>