



文/陈茜
黄廷方综合医院
高级足部治疗师

医者说医

足底筋膜炎

足底筋膜炎 - 常见的脚跟疼痛。

相信很多人都有过足底疼痛的经历, 有些人休息一下就好了, 有些人则会愈加疼痛, 以致影响生活。

会造成足底疼痛的病症有很多, 如跟腱炎、足底筋膜炎、神经瘤等。其中足底筋膜炎的比例最高。很多人可能都有所耳闻。

足底筋膜炎的常见症状包括起床后或长时间休息后开始走路时脚跟突然疼痛, 或在劳累一天之后更加疼

痛。

足底筋膜炎其实是一种疲劳损伤造成的问题, 并不一定是真正的炎症, 也跟骨刺没有直接的因果关系。

足底筋膜炎通常是在相当短的时间里做超出平常的运动引发的。比如, 突然增加健身运动量、因工作长时间走路、站立等而引发的。

其他会引起足底筋膜炎的风险因素包括穿平底拖鞋、严重的扁平足或高足弓的脚型, 以及肥胖等情况。

足底筋膜炎的治疗和复



穿平底拖鞋会增加患足底筋膜炎的几率。((档案照))

建主要针对三个方面: 穿合脚、有减震, 并有些许弹性的鞋子, 尽量减少活动量, 和做适量的伸展运动。下方的QR码, 有一些相关视频和资料供参考, 可在足底筋膜炎发作时起到一些缓

解作用。提醒, 每个人的身体和生活情况不同, 可以根据自身的需求进行调整。

大部分患者通过保守性的复健治疗就能在几个星期内恢复健康和活力, 但少数人可能在尝试简单的治疗后

依然无法得到缓解, 需要考虑进一步的治疗。

足部治疗师可以为患者定制医用鞋垫, 改变足底压力, 骨科医生也有可能根据情况为患者进行药物注射或筋膜松解手术。

总之, 如果足底疼痛无法缓解, 还请尽早就医进行诊断和治疗。



Stretches and Exercises for Plantar Fasciopathy



How to Choose Appropriate Footwear



FAQs on Plantar Fasciopathy

扫描QR码: 足底筋膜炎的运动; 如何选择适当鞋子; 足底筋膜炎的疑问。