

醫。藥。人

PHYSICIAN • PHARMACIST • PEOPLE

ISSUE 123

腳踭為何

痛



足底筋膜炎非藥物治療

夏日嚴防登革熱

減少便秘 保持腸道健康

中醫多法治鼻敏感

HK\$ 22

AUG 2011

3phk.com

ISSN 1609-76



9 77160976100

Plantar Fasciitis

腳踭為何痛？

腳痛是都市人常見病，在多種腳部痛症中，以膝蓋及腳踭受到勞損傷害所引起的痛症最多，據估計，每十個香港人就有一個腳踭痛。

腳踭痛只是一個病徵，引致腳踭出現痛症的疾病很多，最常見最普遍的一種，叫做足底筋膜炎。

撰文：Donna 鳴謝：林雄偉醫生（骨科專科）



於腳部，我們日常雖然用得很多，但是認識卻很少。尤其關於腳部與腳骨的一堆名詞，如跖骨、籽骨、舟骨，或是骹骨、趾骨體等等，光聽名字已經令人頭昏，所以病人與醫生溝通，很多時都是一知半解，如果病者是長者又或是對腳部沒有基本認識的話，更可能是完全不能理解，甚至誤解。足底筋膜炎雖然是個常見病，但是在坊間卻流傳著不同的名稱，例如骨膜炎和肌膜炎。

甚麼是筋膜？

筋膜 (Fascia) 是一層附於骨骼與肌肉的組織，具有彈性，對肌肉和器官有保護作用，亦會對肌肉產生約束。筋膜分為淺層筋膜 (Superficial Fascia) 和深層筋膜 (Deep Fascia) 兩種，淺層筋膜多附於皮下組織，深層筋膜則包繞著肌肉、骨骼、血管和神經。筋膜遍布全身，縱橫交錯，除了足部，筋膜炎亦有機會在身體其他地方發生。

足底筋膜在哪裡？

我們足底的構造可分前足、中足和後足三個部分，共有26塊骨頭，足底筋膜是連接在皮膚上的厚長纖維組織，從腳底部後面的跟骨分成五束多層纖維腱膜，像一把扇的形狀伸延至腳趾。足底筋膜的作用是幫助維持足部足弓的拱形結構，承擔正常步態踩在地

上時足弓的張力，也幫助維持我們走路時足部的穩定。

當足底筋膜受到損傷出現炎症，就是足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis) 了。

導致腳踭痛的疾病有很多，足底筋膜炎無疑佔了大多數的可能，但亦有其他腳部疾病可出現與足底筋膜炎差不多的病徵，如阿基里斯跟腱炎 (Achilles Tendinitis)、骨刺之類。不同足病有不同的治療法，必須正確診斷，才能對症治療。

發炎的位置與病理

足底筋膜發炎是因為腳底筋膜與跟骨之間因為長時間受到壓力而出現輕微撕裂，導致炎症，所以發炎的位置多是腳踭跟骨內側，亦是觸發疼痛的痛點。痛點的不同可作為診斷的參考，若是患者的痛點並不在上述位置，醫生會考慮其他足患的可能，因為有些較嚴重的足部疾病，例如趾間神經瘤，其徵狀與足底筋膜炎相似，需小心鑑別，以防誤診。

足底筋膜的彈性很高，如果保護得宜，就算是步入中年，功能仍能維持，可說是與退化沒有直接關係的疾病。但若是使用過度，足底筋膜附著足跟骨的起點處會因長期承受重量及過大的拉力而過度勞損，造成疲勞發炎。從生物力學上看，腳部承受數倍於人體的壓力，隨著時間積累，或是過度使



筋膜炎別名多

筋膜炎別名甚多，足底肌膜炎或是跖筋膜炎只是不同地方的不同名稱，其實都是指足底的筋膜發炎。唯有「骨膜炎」，則與足底筋膜炎完全無關。

用，終不免出現病變，以下幾類人士較易發生足底筋膜炎。

- 經常需要長時間站立工作的人
- 長時間做運動鍛鍊，如跑步、跳躍的運動員。
- 腳掌筋膜需承受更多壓力的肥胖人士
- 穿著不合適的鞋子和過度行走

與足底筋膜炎有關的疾病

骨刺

40歲後的中年人若是照X光的話，不難在腳跟位置發現骨刺。大多數的骨刺是因為關節退化而令周邊的骨骼出現增生，但是骨刺與足底筋膜炎並沒有必然關係，而且骨刺也不一定會出現腳踵痛。唯若是長時間患足底筋膜炎，生化的刺激增多，受刺激的筋膜在發炎後會產生鈣化現象，亦會出現骨刺。很多人都以為骨刺就是足底筋膜炎的病因，認為把骨刺除去便可以治好足底筋膜炎，但足底筋膜炎的產生不是因為骨刺，而是筋膜受傷，骨刺只是病徵，就算手術除去骨刺亦不能減緩足底筋膜炎的疼痛，反而帶來手術的風險及多重傷口。再者，骨刺嚴重時亦會影響足底筋膜炎的治療。

關節炎

部分患有嚴重關節炎，如類風濕性關節炎的病人，當腳掌出現嚴重變形情況，由於步行時著力分布不平均，使腳底筋膜的壓力增加，足底筋膜若是長時間處於這種緊張狀態，有機會出現炎症。

扁平足與高弓足

一些關乎生物力學的因素，如扁平足、高弓足，或是穿著不適當的鞋子，因為支撐

足部不良，使足底筋膜的張力較大，比正常人更易觸發足底筋膜炎。但扁平足與高弓足同樣不是足底筋膜炎發生的必然原因。

痛風

痛風症如果到了後期，又或是嚴重至關節變形，會令足底筋膜發炎機會增加。

病徵

足底筋膜炎的病徵是腳踭痛，在行走、站立時特別明顯。大部分病人都有以下經驗，就是在剛睡醒起床，雙腳接觸地面時，會感到觸電的痛楚，痛楚不但在腳踭，更會蔓延至腳掌部位，但是，在多走幾步後，疼痛便會逐漸緩和。這種情況在久坐之後站起來或是在進行運動訓練時亦會出現，有些愛好運動的年輕人或是經常需要走路的人更形容為走一步痛一下。

在久坐或睡醒之後出現嚴重疼痛是足底筋膜炎最典型的病徵。因足底筋膜具有彈性，當坐下或是睡覺時，日間拉伸了的筋膜會自然收縮，到站起來或是早晨起床雙腳踏地時，收縮了的筋膜被拉開，筋膜不能應付突然而來的張力，便會產生疼痛，但多走幾步後便有改善，情況有點像熱身運動，當拉開了的筋膜適應了張力之後，疼痛就會減低。

此外，因為筋膜是呈扇狀分布在腳底，故此除了觸地點的腳踭最痛外，疼痛亦可以呈放射性蔓延至腳掌。

診斷

足底筋膜炎的診斷多依靠臨床檢查，因為最主要的病徵為疼痛，沒有紅腫，醫生看不到筋膜發炎的情況，所以須根據以下幾項



診斷要點：

- **病人的病歷與病徵**—— 是否足底筋膜炎的高危人士；肥胖或是工作需要長時間站立、是否出現足底筋膜炎的典型病徵。
- **痛點**—— 雖然病人足弓多會有痛感，但大部分病人的最痛點會在後踭內側的位置。若是這個位置不是病人的痛點，是否患足底筋膜炎便值得懷疑。又或是病人的痛點在後腳跟，則可能是跟腱炎或是骨刺而非足底筋膜炎。
- **X光檢查**—— 診斷足底筋膜炎X光檢查並不是必須，但足部X光或可有助釐清其他腳跟或是足部潛在疼痛的疾病。若是擔心不是足底筋膜炎而是其他足病，例如患有嚴重扁平足或是其他關節骨骼問題，為安全計，醫生會建議X光檢查。一般來說，中年之後的人照足部X光，大部分都能發現骨刺，而足底筋膜炎與骨刺並無直接關係。若是疼痛來自筋膜，就可診斷為足底筋膜炎。

足部疾病不多不少都與退化相關，年紀愈大患病機會愈高，但足底筋膜炎與退化的關係並不明顯，患者以中年人較多，40-50歲佔大部分。此可能與中年人多是家庭的經濟支柱，需要長時間工作，若是工作性質是要長時間站立的話，受影響的機會比其他年齡組別為大。年輕患者則多因運動受傷，長者因運動量少，或是已退休，罹患的機會反而較低，但是這論點目前尚未有醫學文獻證實。

治療

保守治療

足底筋膜炎的治療大多由保守治療開始。保守治療就是盡量避開疾病出現的誘因。

1. 減少長時間站立、做運動時注意姿勢、減肥及多休息，對於早期的足底筋膜炎病人來說一般都相當奏效。
2. 盡量穿著鞋跟軟硬度適中的鞋子，太軟太硬都對足部不適合。買鞋時要以穿著舒適為主。
3. 可使用合適的鞋墊，以可以改善或緩和症狀為要，這方面需要病人自我觀察感覺，醫生亦難給予意見。
4. 運動鍛鍊是治療的重要部分，平常可以在家中做些伸展運動改善腳底筋膜張力，例如用毛巾或是用手拉鬆筋膜，或是用腳趾尖站立，其他如鍛鍊腳趾在地上抓毛巾之類，都可鍛鍊足部內在肌肉的力量。

藥物

在急性發作時，醫生會處方非類固醇類消炎止痛藥 (NSAID) 來幫助病人消炎止痛，較嚴重的，可考慮局部注射類固醇藥物減低



拉鬆筋膜

炎症痛楚。藥物對絕大部分病人有效，雖然病人對類固醇懷有恐懼，但局部注射，身體只是吸收少量，且注射次數亦不能太頻繁（一年最多只可使用2-3次），若是注射部位正確，後遺症並不多見。

物理治療

醫生或會建議病人進行物理治療，通常物理治療會針對幫助病人伸展足底筋膜，加強小腿及足部肌肉力量，穩定踝關節和足跟以減低疼痛。亦有使用超聲波及電療，目前較新是使用衝擊波幫助病人發炎組織康復。

手術治療

絕大部分足底筋膜炎患者使用保守療法已可得到緩解，只有極少數需要以手術方式處理，手術主要是在保守療法無效時才會被建議，一般是治療維持一段長時間（4-6個月）而不見改善時或會考慮。手術主要是切除筋膜的發炎組織，放鬆足底筋膜，減低發炎機會。因為傷口往往開在接觸地面的腳底位置，所以手術後病人踩在地面時或會感到不習慣。

足底筋膜炎非藥可治

手術有機會傷及足底的神經組織，醫生處理時必須小心，因為有一定風險，是治療的最後選擇。

防復發

足底筋膜炎並不是嚴重疾病，不會致死，但是，卻嚴重影響個人生活的質素，對生活造成惡性循環，處理不善，經常反覆復發，令人相當困擾。

輕微的足底筋膜炎症狀若是不影響個人生活或工作，實在不必見醫生，甚至不必治療，只要有足夠休息，避免發炎的致病因素，隨著時間是有機會自我痊愈。但若是發生炎症後，不能得到充分休息與治療，症狀就會加劇，更有可能因為步行姿勢不當，錯誤著力而引起其他腰膝關節的併發症。

甚麼時候需要見醫生？很視乎足底筋膜炎的痛症發展，病人一般在發病初期都不會見醫生，嘗試自行處理，多是在發炎情況加劇，影響步行和生活時才會見醫生，所以門診所見足底筋膜炎的患者多是嚴重個案。足底筋膜炎不是絕症，治療亦不困難，但發炎時間過久，除了使治療時間加長外，病人亦需要更長時間復原。

不少足底筋膜炎的病人都有復發經驗，在治愈之後，只要站得久一點或是步行

時間長一點，便又再病發。要足底筋膜炎不再復發，必須去除一切誘發的機會，長時間站立工作、休息不足、身體過度肥胖而不能減磅，這些都是導致足底筋膜炎的發病原因，如果不能除去，疾病不旋踵便會再度出現。

選擇合適運動

足底筋膜炎除了痛之外，最大的影響是限制了身體的功能，嚴重的可能連日常走路、上落樓梯的能力都會變差，更遑論其他運動。肥胖人士所受影響最大，經常陷入愈痛愈不能做運動，愈不運動便愈胖，愈胖愈容易患足底筋膜炎的惡性循環中。的而且確，減肥必須做帶氧運動，要足底筋膜炎患者跑步實在困難，故此，病人應選擇一些不必使用腳跟，例如游泳、踩單車之類既可減磅，亦不會過度使用腳跟的帶氧運動。

有些病人的足底筋膜炎往往是由跑步減肥而起，因為沒有相關訓練，只是隨便跑，常因急於求成致運動過度，不能減磅之餘更使腳底筋膜炎受傷，腳痛之後又沒有認真處理，埋下了惡性循環的伏線。

要做帶氧運動減磅，必須達到燃燒脂肪才可見效，最好找專家教練指導一下。

正確診斷最重要

雖然腳趾痛很可能是足底筋膜炎引起，若是沒有正確診斷而自我認為是足底筋膜炎則並不安全。最理想是經過診斷，排除其他可能性，對症下藥。

林醫生認為，醫生最重要的角色是幫助病人找出致病原因，如何治療則有多類選擇。當痛症影響生活及個人不能處理時，便不要浪費時間，及早找醫生診斷為要。



林雄偉醫生