

# 緩解足底筋膜炎

文、攝影／張菊芬

假期即將到來，許多人紛紛準備出門好好玩一玩，休閒享樂一番，要遊山玩水，免不了要靠兩隻腳走透透。

然而，對於一些患有足底筋膜炎的朋友來說，長時間的走動和站立，可能會導致疼痛的發作。大林慈濟醫院中醫部李杭哲醫師提供一些建議，能夠有效緩解足底筋膜炎的發作。

足底筋膜炎是一種引起腳底筋膜疼痛的炎症性疾病。患者每天早上起床時，腳跟會出現強烈的刺痛感，經過一陣子才逐漸緩解。長時間站立和走動也容易引起劇烈的疼痛，尤其碰到天氣寒冷時，由於暖身不足和血液循環不佳，可能會導致雙側足底痛。

李杭哲醫師指出，足底筋膜炎患者應選擇合適的鞋子，最好是提供足夠支撐和緩衝的運動鞋或慢跑鞋。應避免使用高跟鞋和平底鞋，以減輕對腳底的壓力。此外，在專業人員的指導下選擇適合自己的矯形鞋墊，對緩解足底筋膜炎症狀非常重要。

足底筋膜炎患者應盡量避免長時間站立。如果不得不站立，可以定期進行一些簡單的腳底拉伸，有助於緩解緊張感。合理分配體力活動和休息時間，避免過度疲勞。



李醫師指出，從中醫的角度看，足底筋膜炎多半是由於經絡氣血供應不足和瘀阻所致，或者是腎陰虛損和筋骨失養造成的。

從經絡上看來，足太陽膀胱經和足少陰腎經貫穿了頭部、背部、腿部後方並最終到達足底。如果經絡不通暢，就會引發疼痛，不同經絡滯瘀的疼痛表現可

能有所不同，也可能同時出現。

按壓承山穴、陽陵泉穴、太谿穴、崑崙穴等四個穴位，可以有助於來緩解疼痛。

李杭哲醫師建議，在外出前進行一些簡單的小腿拉伸和按摩，像是雙手扶牆，腳踩弓箭步，身體前傾，伸展後腿，讓小腿放鬆；亦可做小腿熱敷，有

助於預防疼痛的發生。

如果足底筋膜炎症狀加重或出現新的不適，務必及時就醫，並遵循醫生的建議調整及復健。🌿

