

仁愛健康館

「寸步難行」之足底筋膜炎

仁愛堂
香港大學中醫診所
暨教研中心（離島區）
賴錦源中醫師



你有沒有試過早上起床落地時，或者久坐後起身時，腳底、尤其是腳跟的地方突然傳來劇痛或刺痛，讓你不想走路、「寸步難行」呢？但是你因為要上班或做其他事情，只好忍痛走路，走著走著，足底的疼痛卻能逐漸緩解。這樣的話，你可能患有「足底筋膜炎」。

足底筋膜位於腳掌和腳跟中間，用於支撐整個足弓，維持其穩定性，緩解走路時的衝擊力。長期走路或體重過重容易造成足底筋膜過度受壓，引起腳底或足跟部發炎。有些患者還會影響到整個腳跟和小腿，出現腳跟周圍疼痛，以及小腿部肌肉緊繃。

如果先天有足弓形狀問題、足弓過高或過低、年紀漸增導致足底筋膜的韌性減低等，亦會增加罹患足底筋膜炎的風險。

足底筋膜炎屬於中醫「痺症」的範疇，外感寒濕、肝腎虧虛或氣血不足，引起足少陰腎經及足太陽膀胱經氣血不通、筋骨失養而形成。針灸和推拿按摩可有效舒緩足底筋膜炎的疼痛，常用的治療穴位有委中、承山、陽陵泉、足三里、太溪、崑崙、湧泉等，日常自行按揉以上穴位也有一定幫助，但切記手法宜輕柔緩慢，不能過度刺激，每個穴位約按壓 1-2 分鐘，每日 1-2 次即可。

以下為各穴位的定位



太溪：內踝後方，內踝尖與跟腱之間



崑崙：外踝後方，外踝尖與跟腱之間



委中：膕橫紋中點



足三里：小腿前外側，外膝眼下三吋



承山：委中與崑崙連線中點，委中下八吋



湧泉：足底部，卷足時足前部凹陷處



陽陵泉：腓骨小頭前下方凹陷處

除了針灸與按摩外，日常也可以嘗試以下方法，以保養足底筋膜。

1. 溫水泡腳：使用約 40°C 溫水泡腳，每次泡 15-20 分鐘；
2. 滾動筋膜：使用軟硬適中、約網球大小的球放在地上，以腳底輕踩揉搓 5 分鐘；
3. 足底筋膜撐展運動：腳前掌抵牆，腳踝背曲，腳跟觸地，上身前傾形成小腿牽拉感，每次 20 秒，重複 3-5 次

由於炎症或痛症的情況因人而異，如有任何查詢或疑問，應諮詢註冊中醫師意見。

