



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

# 足底筋膜炎

足底筋膜炎是连接脚跟和脚趾的足底筋膜发生炎症所致。此筋膜能保持足弓的形状，并能吸收行走时来自地面的冲击力。

它是跟痛症最常见的原因（80%）。尤其在 40 岁至 60 岁之间最为普遍。

## 诱发因素

在此疾病里，走路姿势起着重要的作用。它更常见于脚掌重心朝内，高足弓（足纵弓较高），体重超重以及需要长时间站立工作的人。

## 它会引起哪些不适？

行走时，脚跟下部或内侧会出现疼痛。通常在迈出前几步时，尤其是早晨，疼痛会更加剧烈。行走一段时间后，筋膜会得到伸展，因此不适感通常会减轻。

对于运动员来说，在最初阶段可能只在早晨和训练后出现疼痛。

当第一次出现不适症状时，就开始采取预防措施是非常重要的。因为随着时间的推移，这种病症往往会变得更加严重，最终可能会限制患者的日常活动。

## 预防措施

- 穿着**合适**、舒适、有足够支撑力和良好缓冲性的**鞋袜**。
- 避免穿完全扁平或鞋底过硬的鞋子。
- **纠正超重或肥胖**的问题。
- 如果足弓有异常，通常建议预防性地使用**矫形鞋垫**。

运动时，运动前后的热身和**拉伸**是非常重要的。

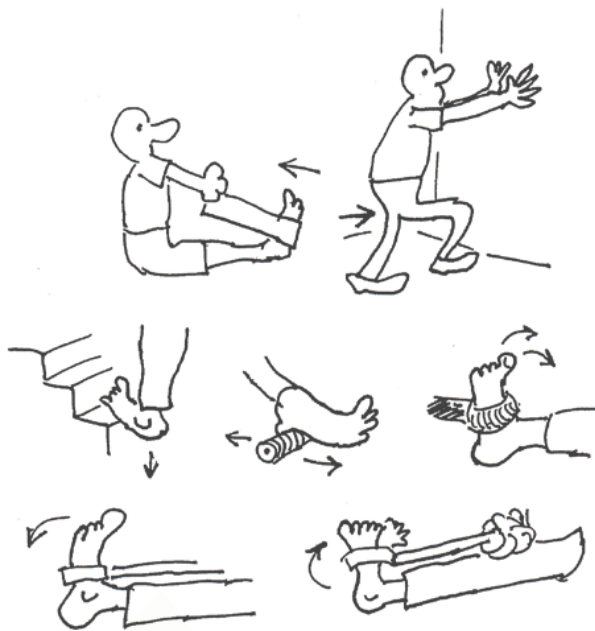
## 治疗方法

这种病症可能持续数周，甚至数月，因此需要**耐心坚持锻炼**。

在最初阶段，治疗以**伸展**、**避免运动**和服用**消炎药**为主。

用冰冻的小水瓶对脚底做滚轮按摩可缓解疼痛。

锻炼有助于增加腿部后侧肌肉的灵活性。下面是一些示例：



如果锻炼仍无法改善症状，可以考虑进行**局部注射**治疗，虽然会有些不适，但通常可以减轻疼痛。

其他治疗方法包括手术或超声波，尽管其疗效尚未得到证实。