



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

頑固足跟痛 不一定是足底筋膜炎

病友李先生想要運動減重，便開始跑步，一陣子之後，腳跟痛到不能跑步，休息了一、兩個禮拜不見好轉，也接受推拿及藥物治療，效果不好，前來尋求進一步協助。

經過物理治療及水療後，初期肌力及活動度雖有明顯改善，但腳一踩地，足跟就脹痛這點卻沒改善，比較奇怪的是，疼痛是延伸到足跟兩側，而並非只有足跟正下方。

進一步評估之後，使用震動槍在遠端小腿處執行一些鬆動治療，疼痛感立即獲得改善，診斷修正為足跟神經壓迫。

當心「神經夾擊症」

對於腳跟痛，卻一直治不好，除了足底筋膜炎的診斷之外，其實還有許多原因會造成足跟疼痛，需要逐一釐清，尤其「神經夾擊症」很容易被忽略，以下列出足跟疼痛的各種鑑別診斷及處理方式，供大家參考。

◎腳跟骨骨刺

以保守治療方式為主，包括使用鞋墊（腳跟抬高或甜甜圈形的腳跟墊）和局部皮質類固醇注射（通常每年最多注射3次），與足底筋膜炎一樣，手術是不得已才會考慮的方法。

◎滑囊炎

治療方式類似於腳跟骨刺的治療，建議更換鞋子的種類。

◎跟骨突起

稱為「哈格蘭德後跟症候群」（Haglund's syndrome），治療方式亦類似於滑囊炎和足跟骨刺的治療，在極少數情況下，可能需要通過手術方式，去除腳跟處的骨生長。



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

◎局部瘀傷

受傷後的前幾分鐘，可以用冰袋冰敷治療腳跟的瘀傷狀況。

◎跟腱炎

採取保守治療方式，包括休息、消炎藥和物理治療。

◎神經夾擊症

常因扭傷、骨折或其他損傷，所導致的神經受夾擊

（branch of posterior tibia nerve），必須先處理前述受傷原因的潛在問題。在極為少數情況下，需要手術釋放被壓迫的神經。

李先生經評估後，確定他的問題為扭傷後造成的神經夾擊症，以軟組織鬆動術治療後，疼痛症狀立即得到大幅度改善。