

### 3. 足底筋膜炎 Plantar Fasciitis

足底筋膜差不多等同于脚板的长度，功能是帮助维持内足弓，让脚骨能拱起像一把弓。足底筋膜炎是指筋膜位于脚跟骨的开端处发生发炎症状。这个病症可发生在任何人身上。这包括运动员，司机、白领人士等。

**症状：**典型的症状为定点的脚跟痛。站着太久会痛，早上起身后的头几步也会痛。

**病因：**足底筋膜因为牵引力而重复不断地伸张、拉扯和修复，到最后就造成磨损，发生足底筋膜炎。这个现象就像是塑胶圈曝晒于阳光下，或被拉扯太多次出现的情形那样。筋膜在过度拉扯下会松下来，当中或许还会有轻微的撕裂。

**治疗：**80到90%的患者都不需要进行手术，他们需要的是休息、做一些小腿及筋膜伸展运动、贴脚跟膏药布以及服用抗炎药物。选择有脚跟护垫的、舒适的鞋子来穿，这点也很重要。

有的患者也需要注射皮质类固醇。其他非手术方法还包括电波治疗，及注射高浓度血小板血浆。一小部分的患者因为在非手术方法下无法达到疗效，因此需要动手术。传统的方法是在脚背上动刀，但近年来已采用内窥镜技术。



Dr. K Kannan  
顾问医生  
陈笃生医院足踝  
外科主任



#### 4. 脚踝夹挤与不稳定 Ankle impingement and instability



脚踝扭伤是运动损伤中最常见的其中一种。患者在充分休息和进行物理治疗后，一般都会痊愈。痊愈后运动或进行日常活动时，脚踝会因曾受伤造成的撕裂或韧带松弛而经常操作“失控”与重复的扭伤，这个现象就称为脚踝不稳定。

**症状与病因：**脚踝不稳定的结果就是重复性的扭伤、关节痛、肿胀、发炎和脚踝周围韧带损伤。有时候，受伤的韧带及关节还会留下疤痕，这些疤痕会造成脚踝夹挤（即阻塞）的情况出现，继而导致疼痛和肿胀。有些人所感受到的脚踝痛是断断续续的；有的人则会感受得比较频密。脚踝的不稳定性将可能造成关节表面软骨重复受损、形成骨刺及关节炎。

**治疗：**治疗扭伤的首要方法就是休息、固定冷敷与抬高脚踝。服用止痛药以及抗炎药物也能减轻疼痛与肿胀。接下来，物理治疗可帮助脚踝恢复活动范围、力量、平衡感和关节位置感知。如果治疗效果不佳或还是经常在运动时及日常生活中面对问题，带上脚踝套可加以辅助。扭

伤后发生持续性脚踝痛的其中一个原因，就是复建做得不足够。如果持续两三个月仍未好转，最好向专科医生寻求协助。如果尝试了各种方法问题却还是持续发生，或许就需要动手术了。

