特別報導

足底筋膜炎的另類療法--副木治療

文/復健科職能治療室 陳明義 教學組長

您是否在早晨起床後，腳踩在地上時突然覺得腳跟底下有劇痛，有時甚至有行走困難的狀況？那您可能有足底筋膜炎的症狀了。

不過有時候您會覺得症狀好像也沒有很嚴重，因為大部份有輕微足底筋膜炎的民眾，只要再多走幾分鐘後疼痛感覺反而漸漸減輕。有些人會以為疼痛的原因可能是早上起床後，不小心讓腳扭了一下，沒有什麼大不了的，所以常不引以為意，然而有些民眾到了下午後或活動過多時腳底疼痛感又來了。

這些有足底筋膜炎的民眾有可能是體重過重，或者是因為工作的關係常常站立很久、走太多的路。不過有些民眾也可能是骨骼肌肉結構上的問題，所導致足底筋膜過度被拉張所造成的疼痛，例如：扁平足、高弓足與足跟肌腱過短等。這些問題常常會造成民眾在從事行走相關活動時，會容易使足底筋膜受傷，不幸的是行走活動幾乎是這些民眾必需從事的事項，這樣反覆踩地的動作也相對的增加了對於足底筋膜的拉張刺激，可能會進一步造成慢性發炎。

有這些問題的民眾到醫院要看哪一科？其實骨科或者是復健科醫師都可以，他們會給這些民眾適當的理學檢查，有些醫師會視需要開立X光檢查；鑑別診斷是否有其它骨骼肌肉的問題。有一項調查研究顯示，有百分之五十的足底筋膜炎病患有足跟骨刺的現象，不過這不代表有足跟骨刺現象的病患就是有足底筋膜炎的確實診斷。當然，如果醫師覺得有必要時，可能要您服用藥物或者是直接注射藥物來處理您的急性發炎所造成的疼痛問題。不過，有一項研究則顯示，藥物注射有可能造成慢性纖維化現象，導致更嚴重的關節活動度限制。

職能治療在足底筋膜炎的處理方式，可說是復健治療的另類療法，我們不用藥物也不用電療、水療等的物理療法，取而代之我們用的是「副木療法」。職能治療的副木療法是用低溫素材的塑膠支架，配合病患的腳形直接在患側腳成型的治療方式。因為副木的材質特性，使得很容易在病患的腳直接塑型，也因此很符合病患的腳形。

足底筋膜炎的副木療法簡單的講，其實就是將病患的足踝部固定在某一個適當的角度上，一方面可以讓該病患的患側腳，不會在急性期時一直反覆的受到拉扯而造成疼痛的加劇；另一方面也可以使得患側腳固定在某個角度，讓受傷的筋膜暫時的休息。所以，穿上職能治療師所特製的「足底筋膜炎副木」不僅可以穿上它持續安排行走的活動(不過，足踝部的活動度一定會受限)，而且還可以在晚間睡覺時繼續穿戴，效果持續。更重要的是有研究顯示，穿戴足底筋膜炎副木的臨床效果，比較其它的療法(如藥物等)有更好的成效。

下次，若有「早晨起床後，腳踩在地上時突然覺得腳跟底下有劇痛」的情況時，不妨跟您的門診醫師推薦，復健科的職能治療現在有另類的治療方法—「副木治療」。