香港足脊檢查中心
HONG KONG FOOT-SPINE ASSESSMENT CENTRE

足底筋膜炎

足底筋膜是什麼?

足底筋膜，是一塊由後跟伸延至足趾的纖維組織。它是腳部內足弓組成的重要部份，走路時幫助調節足弓的高度，從而更省力。

足底筋膜炎的成因

足底筋膜被過份拉扯、長期受到拉扯(如左圖)，或是穿著的鞋子後跟吸震力不足夠，都可能是足底筋膜受傷及發炎的成因。常見痛楚位置一般是位於足後跟內側(佔7成)及足弓中間。

誰容易患有足底筋膜炎?

* 患有扁平足之人士
* 經常行走站立之人士
* 經常穿過高後跟的鞋子之人士
* 田徑運動員

香港足脊檢查中心
HONG KONG FOOT-SPINE ASSESSMENT CENTRE

足底筋膜炎

足底筋膜炎的影響

- 走路及跑步感到痛楚，影響生活及工作。
- 此部份的組織受了傷，久不醫治，受傷的地方就可能會形成後跟骨刺。

骨刺

腳痛

我患了足底筋膜炎嗎？

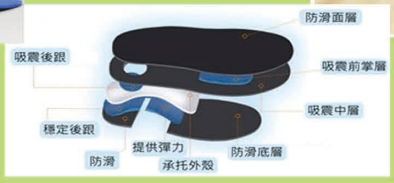
如果早上起床落地，或是坐久後起身那一刻，後跟感覺到突然的痛楚，行走一會兒後痛少了，行得再久一些痛楚又來，那就是足底筋膜炎的典型症狀。

怎樣去處理足底筋膜炎？

1. 先了解痛症的症狀，及足部形態
2. 作出針對性的治療 (例如： 訂造鞋墊、伸展運動)

訂造鞋墊

伸展運動



其中一款訂造鞋墊

舒緩運動

如對足部有任何疑問，歡迎向我們查詢。

查詢熱線：2311 5838

網址：WWW.FOOTSPINE.COM

Hong Kong Foot-Spine