

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00

週六至中午 12:00，  
例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2025/06/09

復健科



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 楊鄰頻

在晨間起床時，腳一碰到地板就疼痛不已，也許足底筋膜炎已悄悄找上門了。

足底筋膜炎是足弓構造主要的結締組織，在走路、跑步時維持足弓、穩定腳掌並提供吸震緩衝。常見疼痛的位置大部分位於內側足弓、跟骨內側（圖一）。



圖一、足底筋膜炎常見疼痛位置

### 足底筋膜炎治療

足底筋膜炎治療有保守治療或手術治療，效果不一定顯著。不過在症狀出現六周內接受保守治療有研究顯示可以加速恢復，一旦轉為慢性疼痛效果就有限。

#### ➤ 保守治療

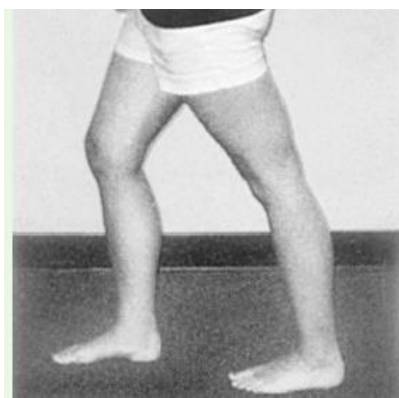
— 伸展（主要治療方式）

— 休息

- 按摩
- 非類固醇抗炎藥
- 夜間護具
- 訂製鞋墊
- 注射
- 震波

### 伸展技巧

1. 弓箭步，疼痛腳在後方，膝蓋伸直，腳尖朝前，使後方小腿有緊繃感。持續 30 秒，兩回合，一天重複 3 次。



2. 坐姿下，疼痛腳跨上好邊腳，一手固定疼痛腳腳跟，另一手拇指固定腳趾根部，並且拉腳趾向後朝脛骨伸展直到有緊繃感，執行 3-5 分鐘。



### 參考資料：

Charles E. Giangarra, Robert C. Manske. Clinical orthopaedic rehabilitation : a team approach, Ch43; 281-288

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~