

足科疼痛問題及

Dr. Henry Tseng Podiatry

治療選擇

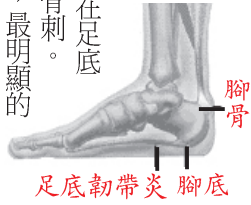
足跟不適

一般來說，足跟疼痛是由於行走或跑步姿勢不當，導致腳骨或足部筋腱等軟骨組織，受到過度壓力所引起的。例如走路時腳掌向內側傾斜過度，就會造成損傷，但是腳步移動方式不當，是由那些原因造成的呢？嚴格來說，肌肉和骨骼方面，主要是由遺傳因素決定的，而足部損傷、瘀血、穿不合腳的鞋、以及體重過重，也都有可能引起腳步移動不正常。

足跟疼痛也有可能由其它疾病引起的，比如關節炎、粘液囊炎、神經瘤、或是其它骨折疾病等。

足底韌帶炎

足底韌帶炎也是一種常見的、造成足底不適的原因。運動員每天大量奔跑跳躍，不斷拉伸足底韌帶，最終將導致足底韌帶上出現細小裂痕，而在足底附近的裂痕處，就有可能長出骨刺。



足底韌帶炎所帶來的疼痛，最明顯的時候是在每天早上起床，或是坐下休息之後再走動的那幾步，那時腳部得到了充分的放鬆，突然著力使韌帶拉伸，就會帶來不適，儘管隨著行走時間的延長，疼痛感覺會有所減輕，但是韌帶炎有可能變得非常嚴重，所以有必要請您的足科醫師進行徹底檢查。

骨刺

足底韌帶炎往往會伴隨著骨刺出現，有些骨刺並不嚴重，甚至不會感覺到不適。然而在許多情況下，它們會導致許多其他慢性疾病。如果可能，您需要請足科醫師檢查，以減輕韌帶炎或骨刺帶來的併發問題。

治療方法

根據您病症的種類、起因、以及嚴重程度，醫師可能建議採用不同的治療方法，以減輕運動量，舒緩足部壓力，或是使用其他的矯正器械。其他治療方法包括：

- * 特殊鞋墊(可在足科醫師診所為你量腳訂購)
- * 口服或注射的消炎藥物
- * 物理治療
- * 足部繃帶治療
- * 適當的足部運動(加強足部肌肉纖維的強度和韌性)

伸直及刺激足底運動

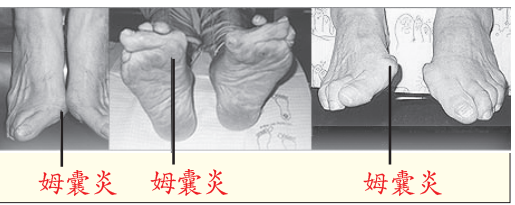
整個足部運動過程只需十五到二十分鐘，早晚各做一次。

- (1) 對牆運動法：面對牆把兩手放在牆上，支托住您的身體(體重)，再把兩腳分開，一前一後，兩足跟要與地面平，然後再一腳彎曲(前腳彎曲，後腳伸直，後跟不要提高，也不要跳起)。此運動主要在拉您的足後跟筋，差不多一分鐘，來回的做，可減輕及放緩腳後腱的緊痛以及足底的肌肉，早晚各做一次。
- (2) 水瓶運動法：用一個塑膠圓瓶子，裝入差不多八分半滿的水，再把瓶子放在冰櫃裡，讓水瓶的水結成冰後，拿出來放在硬的地板上(當您要做出運動時，請坐下來做)。把您的腳放在冰凍的瓶子上，從腳趾慢慢的滑動到腳跟，也就是慢慢的滑動瓶子，差不多來回十五分鐘，此運動會減輕及緩和您足底的筋膜，並可緩和足部的發炎。
- (3) 毛巾運動法：用一條普通的毛巾，橫捲成一小卷，然後坐下來，把您的毛巾放在腳底(趾底部)，再慢慢伸直您的腳(兩手要握住毛巾兩

頭)，再把腳慢慢伸直(此運動主要功能是要拉您的趾筋及腳後跟，此運動會幫助您的腳部不容易受傷)，一腳做完後再換另一腳做，反覆做五次。

姆囊炎

- A. 位置性姆囊炎是指腳大姆趾根部趾骨生長過度，導致趾骨關節突出。位置性姆囊炎切除術可切除趾骨多餘的部份，釋放原先被過分緊張的軟組織，手術後醫師會特別設計讓您穿手術後的便鞋(surgical shoe)或夾板(splint)。
- B. 結構性姆囊炎當第一趾骨和第二趾骨之間的角度超過正常長度時，就有可能發生結構性姆囊炎，這時趾骨的生長會引起足部不適或囊腫。跖骨頂端切除術這種方法是利用外科手段切開變形趾骨，並進行糾正復位，這種療法可以取出所有的囊腫，您的足科醫師可能會建議您，在手術後六到八週內，穿著手術後的便鞋(surgical shoe)或打上石膏(cast)，直到趾骨完全癒合為止。
- C. 嚴重的結構性姆囊炎當第一和第二趾骨之間的角度過大時，就會發生嚴重的姆囊炎。



將大趾骨底部切除，並以纖維組織填充，手術後醫師會建議您穿幾週的夾板(splint)或其它特種鞋，直到完全癒合。

凱勒療法(Keller Bunionectomy)是

天恩足科診所

Dr. Henry Tseng Podiatry

北加州診所：(510)668-1700
電話：(626)330-4866
傳真：(626)330-7989

阿罕布拉診所：(626) 289-7626
我們精通國、台、粵、英語和西班牙語
我們接受各種醫療保險 包括PPO, MediCal, Medicare, 私人醫療保險及其他家庭醫師轉診