

跑後腳掌痛 或足底筋膜炎

忍痛不理恐生骨刺 治療難度大為提升

跑步是不少港人的習慣和興趣，可是疫情反反覆覆，時好時壞，打亂眾人的跑步計劃。有些人趁運動處所放寬限制時重投訓練，卻又跑得不順，持續加操難免會增加運動受傷風險，當中又以跑步後足底「爆痛」最為常見。有註冊脊醫表示，跑步後足底「爆痛」好可能是與足底筋膜炎有關。跑友可透過按摩足底筋膜位置和拉筋放鬆小腿等，或透過衝擊波和高能量激光治療緩解疼痛。



註冊脊醫何根榮

足底疼痛，不少跑友或以拉伸、足部按摩或休息緩解不適，部分跑友會得到適當的緩解；可是仍有部分感到疼痛不適，有的甚至會出現起床後，足跟落地剎那間椎心般的疼痛，給自己的生活、工作及跑步嗜好帶來一定障礙。

註冊脊醫何根榮指出，通常走路、跑步，足底受到過大的張力，便有機會導致足底筋膜拉傷而發炎。而熱身不夠又長時間跑步等，亦都會增加患上足底筋膜炎的風險。「足底筋膜是活的，原則上每次受傷，足底筋膜都能自我修復，故跑完步足底痛幾日之後，便可自動復元，可是這並非必然的。假若反覆受傷太頻密，並超出足底筋膜自我修復的速度時，足底筋膜就會處於長期發炎狀況，甚至引致退化或纖維化，最終惡化至持久不癒，所以就出現每天下床後第一步就立即爆痛的症狀。若持續行走一段時間，刺痛感和足底繃緊的感覺甚至會慢慢加劇。」何根榮解釋說。

初期症狀：腳底有筋抽住

原來，足底筋膜是一片呈扇形的厚筋膜組織，由跟骨內側延伸至蹠骨，主要作用

是拉緊跟骨與足部，使腳底形成弓形，並能夠因應不同情況提供適當的扭力與彈性。然而，若足底筋膜受到長期勞損的話，便很容易引起發炎症狀，早期症狀可能是覺得「行行吓腳底有條筋抽住抽住」，往往以為是腳抽筋，卻不知道這可能是足底筋膜炎的早期症狀。

若足底筋膜炎沒有及早處理，「忍痛」任由病情發展，最終可能會引致腳跟生骨刺，不少患者為了避免腳跟疼痛，而相應地改變步姿，這些為了遷就腳筋痛的不正常步姿會逐漸令髖、膝、踝等關節產生痛症。而且，當骨刺形成後，治療的難度也會大為提升。

減重減負擔 跑姿須正確

要預防跑步後出現的足底痛，最重要是保持一個正確的跑步姿勢，讓雙足受到的底面緩衝力分散，有效減少對足底筋膜的壓力；亦要減肥減輕體重，以減輕每隻腳的負重。若情況未有改善，建議選購一雙矯正鞋墊，合適的矯正鞋墊能提供有效的支撐，對於足底筋膜炎的治療也是十分有幫助。

治療方面，衝擊波和高能量激光治療是非藥物性治療的其中一些有效方法。運動治療方面，包括按摩足底筋膜位置和拉筋放鬆小腿等。前者可以小球按摩足底，改善鬆弛腳底筋膜和增加足部的血液循環，後者跑步前和跑步後都進行肌肉拉伸，避免造成身體傷害及預防足底筋膜炎，例如採用蹲跪式腳底拉伸，或利用彈力帶進行簡單的腳底部肌肉（筋膜）的拉伸亦可。如果足底筋膜炎症狀愈來愈嚴重，請立即找專業人士作檢查和治療。



■採用彈力帶拉伸腳底肌肉，預防足底筋膜炎。



■以小球按摩足底，改善鬆弛腳底筋膜。

運動前後 簡單緩解



中醫新知



蕭漢松 中醫師
國際中藥及
食品發展聯會主席

枸杞子又名枸杞、杞子等，屬於藥食兩用中藥材，亦是日常保健養身藥膳的重要原料。具有滋補肝腎，益精明目的功效。用於虛勞精虧，腰酸酸痛，眩暈耳鳴，血虛萎黃，目昏不明等。

枸杞子顏色表面紅色或暗紅色，若熏有硫磺則呈現鮮紅色。另外枸杞表面或有出現黃白色的粉末，這並不是霉變所致，由於新鮮枸杞子表面具有蠟質，為了有效提高乾燥效率，產區多以食用鹼把蠟除去，食用鹼或會殘留在果實表

黑枸杞抗氧化 溫水沖飲適宜

面，只要食用前以清水稍作沖洗，便可安心食用，不影響安全。

近年香港市面出現一種叫黑枸杞的產品。黑枸杞最早在清代著作《晶珠本草》中記載，是藏族、維吾爾族和蒙古族等少數民族的傳統藥物。黑枸杞在《晶珠本草》記載具有「清心熱，治婦科病。」的作用。現代藥理學研究指出黑枸杞具有抗氧化、護眼、降血脂、降血糖、抗衰老、抗疲勞和調節免疫系

統等多種作用，但機制尚不明確，仍需進一步研究。到目前為止，黑枸杞是已發現的野生植物之中，花青素含量最高的物種，較藍莓和黑加侖子還要高。花青素不耐高溫，因此建議以60度以下的水沖泡黑枸杞飲用，以免花青素被破壞。

以往牧民會採摘新鮮的黑枸杞解渴，採摘後經過自然晾乾後入藥，一直以來資源充足。隨着它的功效和花青素含量高的特質被廣泛

推廣宣傳和報道，霎時間聲名鵲起，野生資源因此遭受到掠奪式的採摘，嚴重破壞當地的生態環境。幸而得到相關政策大力打擊，並開展了大規模的人工種植，現在野生資源已回復有秩序的採收。

