

■ 拇展肌與足底筋膜相連，是足底內側的關鍵肌肉。



■ 若鞋頭太窄會令拇展肌受壓，亦有機會造成拇趾外翻。



揀闊楦鞋 按摩小腿 碌網球

旅行足底痛 自救手冊

暑假是旅遊旺季，不少人外遊時爭分奪秒觀光購物，往往日行萬步、二萬步，不過長時間走路、久站，經常令人腳底出現疼痛、刺痛等症狀。iCare 物理治療及痛症中心的物理治療師梁菁珩 (Melody) 就提醒，足底痛亦可能與小腿肌肉緊繃，或穿錯鞋子有關，若能選對鞋子、正確伸屈肌肉，就能減低「行到腳痛」的風險。

圖、文：郭思華

鳴謝：iCare 物理治療及痛症中心

旅行時出現足底疼痛，可能是足底筋膜炎，亦有機會是拇展肌 (Abductor hallucis) 勞損，Melody 直言旅行日行萬步容易腳痛，有機會是長期沒有運動習慣的人士，突然令腳部、足底長時間承受大量壓力引致：「當足底筋膜受到過度拉伸或壓力時，會在腳跟附着點產生微小撕裂，導致慢性炎症和疼痛，形成足底筋膜炎。其症狀最明顯為早晨或靜止一段時間後，踏出第一步會感到腳跟刺痛。長時間步行亦會令足弓內緣的拇展肌一直受壓，產生肌肉痠痛。」

除了足底受壓，Melody 指腳痛尚有其他成因：「當小腿後側肌群的腓腸肌與比目魚肌因過度活動而繃緊，其拉力亦會令足底筋膜承受額外壓力。若穿着缺乏足弓支撐、鞋頭過窄、鞋頭上翹角度太大的鞋，亦會增加足部壓力，尤其是高跟鞋會令足底筋膜一直處於緊繃，症狀可能更嚴重。」

重。」

要緩解足底疼痛，Melody 建議多管齊下：「首先，旅行最好選擇支撐性強的鞋，鞋頭楦位要夠闊，讓腳趾有足夠空間自然活動，避免拇趾受擠壓令連結足底筋膜的拇展肌被拉緊。此外每晚可以按摩小腿放鬆肌群，若有網球或按摩球亦可以放於腳底滾動按摩，幫助放鬆足底筋膜。多做伸展、強化運動及充分休息，就能安心四處遊玩！」

iCare 物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道 96 號美敦大廈 10 樓 A 室

電話：21561909

email：

icarephysiotherapy@gmail.com

網站：<https://www.icaremedihk.com/>

■ Melody 指足底痛可能與足底筋膜或拇展肌有關。

■ 旅行時經常長時間行走及久站，容易引致足底痛。



足底痛放鬆及強化運動

小腿肌群伸展



小腿肌群伸展包括腓腸肌與比目魚肌，首先站直身體，其中一腳後跨成弓步，保持雙腳後跟平貼地面，身體及後腳保持挺直向前壓，直至小腿腓腸肌及腳弓有拉扯感，保持 10-15 秒，其後將後腳膝蓋微曲，身體保持前壓直至後腳比目魚肌有拉扯感，同樣保持 10-15 秒，換腳重複動作，每隻腳做 3 組。

拇展肌伸展



拇展肌是足底內側緣與足底筋膜相連的關鍵肌肉，主要負責大腳趾的外展、屈曲與維持足弓穩定。伸展時可用幼身彈力帶套住兩腳拇趾，其中一腳向前踏出直至感到前腳拇展肌有拉扯感，保持 10-15 秒後換邊。此伸展運動亦能有效改善拇趾外翻症狀。

腳底滾球放鬆



要放鬆足底筋膜及肌肉，使用按摩球是最有效的方法。初次接觸者可選擇網球，若適應後可使用彈力球或指壓按摩球效果更佳。只需將球平放地面，腳踩在上面尋找腳底筋膜與肌肉的痛點後來回滾動，維持 3-5 分鐘換腳。滾動時除了腳弓位置，亦可稍微側向按摩腳掌兩側肌肉。

腳趾抓毛巾



腳趾抓毛巾訓練能有效強化足底小肌肉與腳趾抓地力，提升平衡感並預防跌倒。練習時準備一條毛巾平鋪於地面，坐下並赤腳將腳掌置於毛巾上，維持腳跟固定不動，利用腳趾反覆將毛巾抓起並拉向自己。

急性冰敷緩疼痛 慢性熱敷鬆筋膜



■ 熱敷泡腳有助放鬆足底筋膜及肌肉。

旅行途中出現腳痛不適，當然想盡快解決，但足底痛的急性與慢性處理方式亦有分別。Melody 指緊急處理可以冰敷，其後則可進行熱敷放鬆筋膜，必要時在睡覺期間亦可以固定腳踝，以減輕晨早下床的僵硬痛情況。

旅行走路一整天，回到酒店若感到腳底疼痛伴隨紅腫或發熱等症狀，可能是急性發炎，Melody 指：「急性階段可以冰敷足底緩解，或將腳放在冰水樽上滾動，於腳底貼上冷凍過的

足貼亦是舒緩症狀的做法。在急性症狀緩解後，則可進行熱敷，或者於酒店浴缸以熱水浸腳 15 分鐘，促進血液循環並有助放鬆足底筋膜，改善症狀。」

她又補充，因睡眠時足底筋膜處於完全放鬆的姿勢，早晨落地受拉扯會感到刺痛，若想減輕症狀，可於睡前將足踝固定至足底筋膜微微受拉扯的狀態，隔天下床就能減少對足底的刺激，減輕落地的刺痛感。