

腳跟痛不一定只是腳底問題 改善「受力鏈」協調應對腳底筋膜炎

健康人生

不少中老年人都有腳跟痛的經驗，尤其是早上起床落床的第一步，腳底像被針刺一樣，行了幾步後才稍為舒緩，但站立或走路一段時間，痛楚又再出現。這種情況常見於腳底筋膜炎。



邱凱瑩
註冊脊醫

腳底筋膜是一條由腳跟伸延至腳趾的纖維組織，主要作用是支撐足弓及吸收走路時的震力。當體重增加、長時間站立、突然增加運動量或穿着承托不足的鞋子，腳底筋膜便可能因反覆拉扯而受傷，形成疼痛。

一條互相影響的受力鏈

從脊醫角度看，人體下肢並不是由各個單獨部位組成，而是一條由腰椎、盆骨、骯髖關節、髌關節、膝關節、腳踝以至足部連結而成的「受力鏈」。走路時，身體重量會由腰椎及盆骨傳到髌骨，再經膝關節和腳踝，最後落到腳掌。地面產生的反作用力，亦會沿相反方向返回身體。

只要其中一個部位活動受限、位置控制欠佳或肌肉力量不平衡，其他部位便可能需要代為補償。例如腰椎錯位或骨盆活動不對稱，可能令身體重心偏向一側；骯髖關節和髌關節活動不足，會使步幅變小或腳掌過早向外轉；膝關節退化，可能令患者避免把重量放在疼痛的一邊；而腳踝背屈不足，則會令腳掌過度向內塌陷或足跟提早離地。

這些改變未必即時造成痛楚，但若每天重複數千步，腳底筋膜便會承受額外拉力。久而久之，筋膜在腳跟附着位置出現微小損傷，便可能形成腳底筋膜炎。相反，腳底疼痛後，患者又會自然改變步姿，例如偏向另一邊、踮腳或縮短步幅，結果可能加重膝、髌、腰背的負荷，形成惡性循環。

筋膜炎與腰椎神經的區別

並非所有腳底痛都是腳底筋膜炎。腰椎或骯髖神經受刺激時，疼痛也可放射至臀部、小腿、腳跟或腳

底。有些患者甚至沒有明顯腰痛，卻出現足底灼熱、麻痺、電擊感或腳部無力。因此，若足底痛伴隨麻痺、感覺減弱、拖腳、踮腳困難，便應檢查腰椎及神經功能，而不能只針對腳底治療。

腳底筋膜炎較典型的表現，是早上下床的第一步最痛，或休息後重新落地時特別痛，而且按壓腳跟內側通常會誘發痛楚。腰椎神經問題則較常出現放射痛、麻痺、灼熱或肌力下降，彎腰、久坐、咳嗽或打噴嚏時亦可能加劇。

脊醫如何評估？

脊醫不會只按壓腳跟，而會從整條受力鏈作評估，包括腰椎和盆骨的活動、骯髖關節、髌膝關節功能、腳踝靈活度、足弓控制、肌肉張力及步態。治療可按個別情況包括脊骨和盆骨關節矯正、軟組織放鬆、改善腳踝活動，以及指導小腿、足底和髌部的伸展與強化運動。

手法治療有助改善活動度和痛楚，但不能取代主動復康。合適鞋履、鞋墊、體重管理及逐步恢復活動量，同樣重要。治療目標不是單純「把關節扭回正位」，而是改善整條受力鏈的協調，讓身體重新以較平均和有效的方式承受重量。

腳底痛的治療，關鍵不只是「醫腳」，也要了解腰椎、盆骨和下肢如何共同走路及承受重量。找出受力鏈中的問題，再配合適當運動和日常護理，才較有機會減少痛楚及復發。



▲「永遠年輕」8公里跑步活動。圖為9月13日，人們參加在加拿大里士滿舉行的「永遠年輕」8公里跑步活動。圖為9月13日，人們參加在加拿大里士滿舉行的「永遠年輕」8公里跑步活動。圖為9月13日，人們參加在加拿大里士滿舉行的「永遠年輕」8公里跑步活動。

中老年人足部護理要點

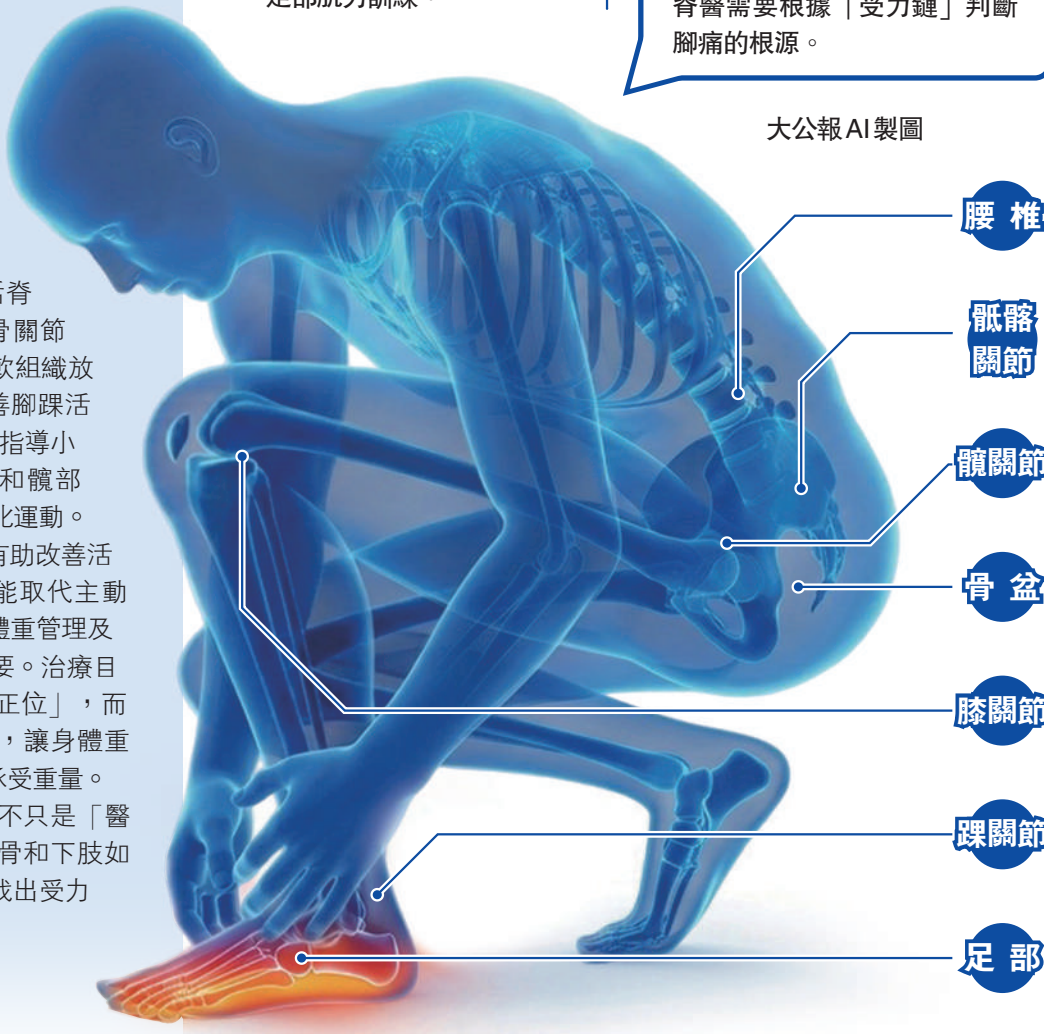
- 避免長時間赤腳站在硬地上。
- 不要突然開始高強度跑步、遠足或大幅增加步行量。
- 可選擇鞋底有緩衝、足跟穩定及足弓承托良好的鞋子。
- 每天進行溫和的小腿伸展和足部肌力訓練。

- 運動後若疼痛增加，可暫時減少活動並冰敷患處。

- 若腳跟痛持續數星期、逐漸加劇，或伴有麻痺、無力、明顯腫脹及不能承重，應盡快求醫，以排除腰椎神經受壓、壓力性骨折、足部神經受刺激或其他足部疾病。

脊醫需要根據「受力鏈」判斷腳痛的根源。

大公報AI製圖



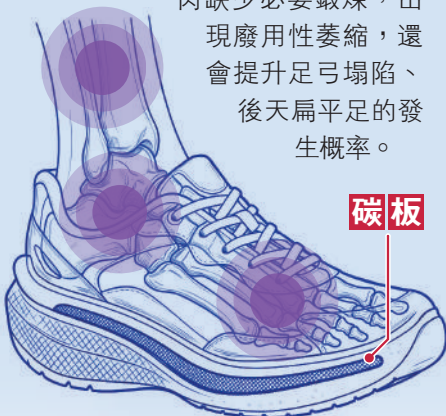
專業跑鞋不適合日常通勤

【大公報訊】據新華網消息：碳板跑鞋是一種在鞋底嵌入碳纖維板的專業跑鞋。掀開鞋底氣墊，中間有塊黑色的高強度碳纖維板材就是碳板，具備重量輕、硬度高、回彈性強的特點。

這塊碳板有什麼用？北京大學人民醫院創傷骨科主任醫師、足踝外科中心主任何海林介紹，跑步時腳掌彎折擠壓碳板發生形變，板材瞬間回彈釋放助推力，減少小腿和足部肌肉的做功損耗。換句話說，相當於在鞋底裝了一根隱形的「助力彈簧」，從而實現競速提速。

「碳板鞋屬於專業競速專項裝備，設計之初只服務於骨骼、下肢肌肉完全發育成熟的成年專業跑者，適用場景也僅限於馬拉松、田徑長短跑賽事以及高強度短時專項競速訓練。」何海林說，碳板跑鞋的設計邏輯只考慮短時間高速奔跑，並不適合長時間走路、日常通勤、基礎體能訓練的需求。

何海林續稱，碳板跑鞋前掌向上翹起的結構，會持續牽拉足底筋膜，使之長期保持緊張狀態，久而久之容易誘發足底筋膜炎，帶來足跟刺痛。同時，過硬的碳板使足部肌肉長期無需自主發力，肌肉缺少必要鍛煉，出現廢用性萎縮，還會提升足弓塌陷、後天扁平足的發生概率。



▲碳板鞋對足部可能造成危害。（圖片由AI生成）

假期後「收心」宜循序漸進

【大公報訊】內地國慶長假剛剛結束。在假期期間出遊、聚餐，讓生活節奏發生變化。想到節假日結束要返工上學，不少人已經開始犯愁：難以早起，白天困乏，臨近開工開學就焦慮。

據新華社消息：人們常說的「假期綜合徵」，其實並不是臨床上的一個獨立疾病診斷，而是長假後生活節奏快速切換時出現的短暫適應性反應。安徽醫科大學第二附屬醫院心理與睡眠醫學科主任醫師耿峰介紹，它更像是身心經歷了一次「水土不服」。

對於假期習慣晚睡早起的人，耿峰建議不要在返岗前一晚突然逼迫自己早早入睡。「越想着明天要早起，越容易躺在床上睡不着。」比較溫和的方法，是把入睡和起床時

間逐步提前，每次提前15至30分鐘，讓生物鐘慢慢向正常作息靠攏。

復工後的前一兩天，也不必要求自己立即「滿血復活」，可以先整理桌面、梳理近期計劃，從相對簡單的事情做起，給身體和大腦留出1至2天的適應期。節後前幾天效率有所下降，也屬於正常現象。

假期刷手機、看短視頻時間較長，也可能讓人難以重新集中注意力。耿峰建議，節後適當減少碎片化刷手機的時間，給大腦創造一個相對「低刺激」的環境。如果出現明顯煩躁、心慌，可以嘗試慢速呼吸：吸氣4秒、屏息2秒、呼氣6秒，連續做幾組，幫助身體逐漸放鬆。

逐步建立規律飲食

聚餐增多也是長假的常見狀態。安徽醫科大學第二附屬醫院臨床營養科醫師梁家靜介紹，連續高油、高鹽飲食會增加胃腸道負擔，假期後最重要的不是「清腸」，而是重新建立規律飲食。

三餐應逐步恢復正常，每餐七八分飽，烹飪多選擇蒸、煮、燉、焯，適當增加蔬菜、粗糧以及雞蛋、瘦肉、豆製品等優質蛋白，少吃辛辣、油

膩、生冷食物等。

有人想用斷食把假期「吃進去的補回來」。梁家靜提醒，輕斷食不等於不吃飯。

比較溫和的方式，可以把一天三餐集中在8至10小時內完成，或者某一餐用蔬菜湯、雜糧粥替代油膩正餐，但不宜連續多天進行極低熱量飲食。盲目斷食可能造成低血糖、肌肉流失，甚至引發後續復性進食。

假期活動量下降後，突然進行高強度運動同樣不可取。梁家靜介紹，此時肌肉力量、關節靈活性和核心穩定性可能有所下降，貿然「上強度」，容易出現肌肉拉傷、足底筋膜炎等運動損傷。

恢復運動可以循序漸進：先從靜態拉伸、快走、慢跑等低強度運動開始，目的是激活身體，而不是消耗身體；每次運動可從20分鐘左右開始，適應後逐步增加至40至60分鐘，再考慮加入自重訓練或小重量力量訓練。

專家表示，多數「假期綜合徵」會在3至7天內逐漸緩解，但如果症狀持續1至2周仍沒有改善，或者持續出現入睡困難、早醒、明顯焦慮心慌、食欲持續下降、情緒低落等情況，就不能簡單歸結為「還沒收好心」，應及時尋求專業評估和幫助。



▲專家建議恢復運動可從慢跑開始。圖為8月8日，跑步愛好者在浙江省建德市新安江畔的新安綠道上晨跑（無人機照片）。新華社

收心小貼士

- 逐步提前入睡、起床時間，每次提前15至30分鐘。

- 適當增加蔬菜、粗糧以及雞蛋、瘦肉、豆製品等攝入。

- 從整理桌面等相對簡單的事情慢慢復工。

- 進行靜態拉伸、快走、慢跑等低強度運動。

- 適當減少碎片化刷手機，慢速呼吸幫助身體放鬆。



▲在節假日出遊後，不少人面臨生活節奏切換。圖為10月5日，遊客在山東濟南大明湖景區超然樓前拍攝亮燈瞬間。新華社

大公報AI製圖