



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

-  中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
-  中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
-  營業時間：星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們



Whatsapp
查詢及預約 5951 6478



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

足底筋膜炎



足底筋膜炎的成因

足底筋膜是位於足部跟骨與蹠骨之間的彈力結締組織，分為內側、中間和外側三部分，其功能是吸收步行或跳動的震盪、分散壓力和保持身體的平衡。

足底筋膜炎是指腳底可支撐足弓的一條帶狀肌肉組織（稱為足底筋膜）發炎，導致足部刺痛、腫脹和繃緊等症狀。

除了筋膜逐漸退化的中老年人和過度操練的跑步者之外，肥胖及過重人士加重足底筋膜的壓力，引致一邊或兩邊腳跟均可能出現痛楚。

症狀

- 1 長時間行路、跑步、大運動量、上樓等動作也可誘發疼痛。
- 2 早上起床，腳板底一踩地受壓就感到如「針拮」般刺痛和緊繃。



治療方法

脊醫手法治療、衝擊波治療可消炎減痛，超聲波治療針對軟組織減少腫脹積聚，運動治療肌力鍛鍊治療亦相當重要，也要控制體重讓足底筋膜減輕壓力。

