

# 高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:3050005
主題	舉步維艱, 寸步難行-淺談足踝常見疾病	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

從小長輩就訓示我們，為人處世要腳踏實地，又告誡我們要"一步一腳印，一路走來始終如一"。但是，在我的門診中，卻有許多病人他們 " 舉步維艱，寸步難行"，更不用說腳踏實地了，為什麼呢？以下就簡單介紹幾種常見的原因。

## 腳踏實地受不了---談跟骨下方疼痛症候群

足跟疼痛是許多人的痛苦，令人印象深刻的是，一覺醒來下床踩地的強烈痛感，有時會令人幾乎無法踏地，雖然稍稍活動後可減輕症狀，但隨著活動增加，症狀又加劇，這時候就要考慮是否為跟骨下方疼痛症候群。

通常痛點位於足跟靠近腳掌的內側面，也就是跟骨內側粗隆的位置，其形成的原因主要為足底筋膜因為活動拉扯，累積的小傷害造成筋膜附著於跟骨處的慢性發炎，另一原因为神經壓迫，其形成的痛點更偏足部內側，值得注意的是，跟骨腳底面的骨刺，並不一定是造成疼痛的原因，根據統計，有症狀的病人，只有50%可發現骨刺。

治療上主要以保守療法為第一步，可先使用抗發炎藥物及足跟墊，足跟墊的設計有許多種，但原理都是以減少足跟壓力為主。此外可配合復健治療，如熱敷、跟腱伸展活動等，盡量減少活動量。另外也可以考慮類固醇局部注射或震波治療，改善筋膜發炎情形，大部分的病患經過以上的保守療法，都能獲得不錯的療效，如果治療持續 9到 12個月，效果仍不見改善時，

可考慮採用手術方式，把發炎筋膜部分切開或做神經減壓術，再配合一段時間復健，病人就能"腳踏實地"的過日子了。

### 一步一腳印，我的腳印是平的---談扁平足

扁平足也就是台語所說的"鴨母蹄"，取其腳印形狀為平平一片，不像正常人內側足弓有產生凹陷，所謂內側足弓是由足部骨頭及關節形成"弓"，再由足底的膜及後脛肌腱形成"弦"，足弓的作用在於支撐重量時產生避震效果，如果硬的弓或軟的弦無法支撐，就會造成足弓塌陷，形成扁平足。

通常嬰兒及小朋友足弓未發育完成，且腳底軟組織較肥厚，因此看起來都像扁平足。依據文獻報告，穿有足弓支撐的鞋子，可促進小孩足弓的發育。一般而言，柔軟性無症狀的扁平足並不需要特別治療，但是要特別注意如果是病理性或僵硬性的扁平足，就要考慮治療，且要注意是否有先天性的疾病，如先天性垂直距骨、先天性跗骨融合等，以及是否有全身性神經肌肉病變。

治療方式可考慮症狀治療，穿著適當的矯正鞋，必要時可考慮手術療法。至於成年人，約有15%為扁平足，除了前述原因外，還要考慮後脛肌腱功能失調、類風濕性關節炎、受傷、關節炎.....等原因，治療原則仍要考慮是否為有症狀的僵硬性扁平足，才須進一步治療。

### 削足適履---談大腳趾外翻

有些人在大腳趾根部突出，造成穿鞋子的困擾，有些病人伴隨著大腳趾向外翻的情形，更厲害的是大腳趾向外翻跨到第二趾的上面或下面，間接造成第二趾變形結繭，這便是大腳趾外翻。

大腳趾外翻形成的原因有很多種，可約略分為內在及外在因子，內在因子包含遺傳、性別差異，或合併其他足部異常如扁平足、大腳趾過長等，而外在因子最重要的為穿鞋子習慣。

另外，受傷也是原因之一。由於不當的穿鞋習慣，如女性常愛穿高跟鞋或尖頭的包鞋，久而久之就造成大腳趾外翻的情形，輕者產生大腳趾根部滑液囊腫發炎，更甚者引起變形，這值得愛穿緊鞋子的人醒思。

大腳趾外翻造成的不適感，除了大腳趾根部突出處會痛外，由於負重重心位置向外偏，接著造成第二趾蹠趾關節負重增加，因而在腳掌面產生硬繭或第二趾彎曲變形，同時也造成不美觀的情形，這都是引起患者求診的原因。

關於治療的方法，可區分為保守療法及手術療法，保守療法最重要的是改變鞋子穿著的習慣，應選擇腳趾空間較為寬鬆的鞋子，讓腳趾有個活動空間，而不是像裹小腳一樣把腳擠在一個小小的空間內。即使是接受手術療法後，改變穿鞋習慣，依然是維持大腳趾位置的一個重要因素。另外，改變運動、工作姿勢以及配合抗發炎藥物等，都能改善症狀。如果經過保守治療之後效果仍不彰時，可考慮採用手術治療。

手術治療方式有許多種，主要要配合病人的症狀、外觀、運動、工作需求、及病人的期望等，再加上理學檢查和 X 光發現，最後才決定採用何種方式矯正。但最主要的還是注意鞋子穿著的習慣，所謂預防勝於治療，改變鞋子的穿著，可以降低大腳趾外翻的機會以及減少變形的嚴重程度。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。