

脚底板疼痛

是怎么回事?

疼痛专家



Dr Pain 李文鉴医生
疼痛专科顾问及主任

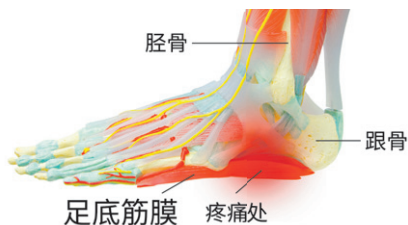
为您解答

张先生有足跟痛，每天早上起床，一踩地右脚跟会感到剧烈刺痛，这使他难以正常行走。在长时间久坐后一站起时，足底的疼痛也使张先生难以忍受。他曾尝试做脚底按摩与服用止痛药片，但不见起色。他在医生建议下做了X光，发现足跟有骨刺。像这样的足底疼痛，是什么引起的呢？



问题 1: 什么是足底筋膜炎?

Dr Pain 李文鉴医生: 足底筋膜炎是因脚板的筋膜发炎所造成的。足底筋膜是一片很厚，很有弹力的结缔组织，它主要的功能是拉紧足跟骨和足部，使脚底形成一个弓形。我们平时走路时，足步都会承受着全身的重量。这筋膜就像是我们人体内的避震器，帮助我们吸收地面的反作用力。



足底筋膜炎通常见于中年男女，或患有风湿性综合征的患者与荷尔蒙失调或已收经的女性。

此外，脚底长时间承受过量的体重或压力，例如长时间站立、频繁慢跑、在不平坦的石子路面上行走等，也可能导致足底筋膜过度疲劳，足底脂肪垫变薄，形成足弓的结缔组织往往也会出现肌腱炎和筋膜逐渐退化，使足底筋膜受伤而发炎。

如果您有任何疼痛问题，欢迎咨询新加坡疼痛护理集团旗下诊所：

- ◆ 新加坡疼痛护理中心
Singapore Paincare Center (Paragon & Novena)
- ◆ 全嘉疼痛护理诊所 (全岛10家)
DR+ Medical & Paincare (10 GP Clinics)

问题 2: 张先生患的是什么病症?

Dr Pain 李文鉴医生: 根据我的诊断，张先生实际上患有足底筋膜炎。这是最常见的足部疼痛原因，患者通常在醒来后的前几步走路时症状最为严重。有一点要注意的是，脚板疼痛并不一定就是足底筋膜炎引起，踝管综合症的症状也很相似。此外，疼痛也可能是神经线问题、应力性骨折、脂肪垫坏死或是风湿性疾病引起。

问题 3: 足跟的刺痛是跟骨刺有关吗?

Dr Pain 李文鉴医生: 很多人甚至一些医生误解足跟痛是骨刺引起的。因为有七成患者的X光检查会发现足底部位含有骨刺。但足跟骨刺大部分是无害的，只要骨刺没有压迫到神经，就不会造成任何不适。

该如何治疗足底筋膜炎?

Dr Pain 李文鉴医生: 一般患者可以透过物理治疗来减轻脚部疼痛。患者还应尽量休息，避免脚板过度用力，同时可以用冷敷来缓解炎症和疼痛。

如果患者已经尝试了上述方法但没有改善，他们可以考虑以下两种侵入性底的治疗方案。这些微创疗法安全，快速且持久，无需住院或开刀。

血小板注射

这种疗法提取患者自身的血浆，将它提炼成富含血小板的血清再打进疼痛部位。血小板能促进血液循环并刺激肌腱的自身修复，使发炎受损的肌腱加速愈合，缓解脚板疼痛。

封堵神经线

封堵神经线，再以低度激光治疗足底筋膜。这种软激光，会刺激细胞结构再生，使足底筋膜炎消退。病人也可以服药，改善已退化的肌腱组织，并使韧带放松。

电话咨询 / WhatsApp:
8777 9500

www.paincarecenter.com.sg



扫描二维码
以获取诊所地址