

Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences

*Rm AG056, G/F, Core A, Rehabilitation Clinic, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon
Tel: 2766 6734 / Fax: 2142 1369*

知「足」常樂: 常見的足部問題

正常足部結構

人體足部主要由 26 塊骨頭、多組肌肉及韌帶所組成。這複雜的結構組成三個不同的足弓，包括內足弓、外足弓及橫足弓，使腳能有效發揮走路的功能。



當足部結構因遺傳或受傷而使關節及組織受損，就會出現以下各類常見的足部問題：

甲. 扁平足

定義	站立時，內側足弓下陷
成因	由家族遺傳或後天所影響，如身體過重或長時間穿著軟身鞋，使支撐腳弓的肌腱及韌帶負荷過重，產生鬆弛，引致無法支持健康的腳弓
影響	長期的內足弓下陷，使小腿肌肉容易疲勞或可形成足筋發炎、大拇趾變形，嚴重時更引致膝及腰部痛楚
處理	足部肌肉訓練及配有內足弓位的矯正鞋墊



圖 1. 扁平足



圖 2. 足部肌肉訓練

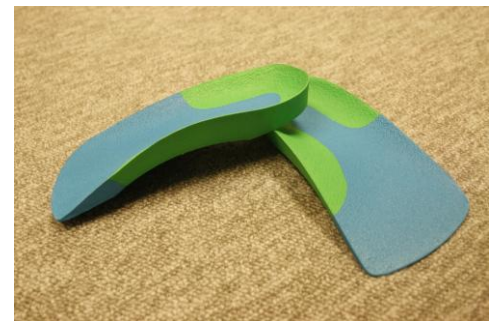


圖 3. 矯正鞋墊

Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences

Rm AG056, G/F, Core A, Rehabilitation Clinic, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon
Tel: 2766 6734 / Fax: 2142 1369

乙. 大拇趾外翻

定義	大拇趾外翻度數超過 15 度
成因	由家族遺傳或後天常穿著尖頭鞋所形成；扁平足更會增加大拇趾外翻的機會
影響	波子骨和鞋長久磨擦，致疼痛或發炎；長期致大拇趾變形，使腳趾重疊，產生痛楚
處理	可採用分趾膠或矯正器，更適合穿用有內足弓位的矯正鞋墊



圖 4. 大拇趾外翻



圖 5. 大拇趾矯正器

丙. 足底筋膜炎

定義	腳跟和足底部分(常見於內側處)的纖維組織出現炎症，有時疼痛往前或往外擴散
成因	站立及步行時間過長、體重過重、穿著鞋底過硬的鞋子；扁平足或高弓足更會增加足底發炎的機會
影響	每天下床踩地的第一步最痛，走幾步後，疼痛會較為減輕；走久了或站久了，痛又漸漸明顯；坐久後重新站起來，痛又開始出現；嚴重者可形成跟骨骨刺
處理	應酌量減少活動量、穿用有內足弓位的矯正鞋墊、常做足底拉筋運動，有需要時，要轉介接受物理治療或衝擊波治療

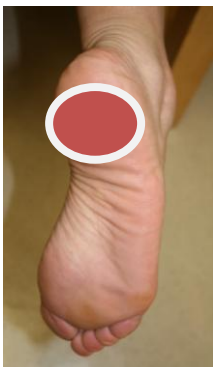


圖 6. 足底筋膜炎患處



圖 7. 足底筋膜炎伸展運動



圖 8. 衝擊波治療

Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences

Rm AG056, G/F, Core A, Rehabilitation Clinic, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon
Tel: 2766 6734 / Fax: 2142 1369

丁. 高弓足

定義	站立時，內足弓較正常為高
成因	由家族遺傳或長時間穿著細碼鞋，使肌腱及韌帶過緊
影響	腳趾容易成爪狀；前足及後跟底壓力較大，易生繭；避震較差，以致膝蓋疼痛；容易足踝扭傷等
處理	需配備全接觸性的矯正鞋墊，將足底壓力平均分佈



圖 9. 高弓足

戊. 跟腱炎

定義	小腿肌肉附著跟骨的跟腱發炎及疼痛
成因	其中一個成因與足部結構異常（旋前或後）有關，導致跟腱兩側疼痛
影響	走路時疼痛，嚴重者跟腱會斷裂或會生出骨刺
處理	需配備矯正鞋墊；有需要時，要轉介接受物理治療或衝擊波治療



圖 10. 跟腱炎患處

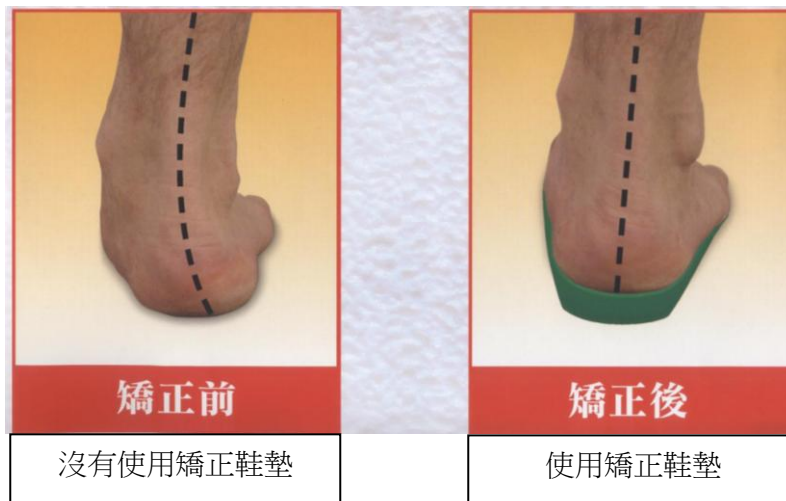
Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences

*Rm AG056, G/F, Core A, Rehabilitation Clinic, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon
Tel: 2766 6734 / Fax: 2142 1369*

預防足患小貼士

1. 配備合適的鞋及矯正鞋墊

許多足患都是由於內足弓下陷而引起，所以無論兒童或成年人，即使現時沒有足部問題，我們都建議你配備合適的矯正鞋墊，以預防足患。此外，請必須停止穿著尖頭鞋、超過兩寸高的高跟鞋、鞋底過硬及圍度過迫的鞋子。



2. 適當的足部運動
3. 均衡飲食，防止體重過胖
4. 每年定期作足部檢查

最後，提醒你若發現患有以上所描述的足患，應盡快找醫生及物理治療師檢查及治療。我們的“足部護理及治療服務”配備先進的儀器及專業團隊為你評估及分析，提出改善方法，預防及處理足患；如有任何查詢，歡迎與我們聯絡。