

# 腳跟痛—滋腎水壯筋骨

廖桂聲  
桃園廖桂聲中醫診所

電話: (03)3397-528



- 腳跟痛，指的是足後跟與地面接觸的地方所引起的疼痛，患者痛常在睡醒後下床或久坐後站立，踏出第一、二步時，會發生劇烈的刺痛感，走幾步之後，有人會覺得有點改善，不過在持續站立或是步行時，可能會有一種灼熱的疼痛感，隱隱作痛，如此週而復始，實在令人苦不堪言。

- 足部是支撐全身體重的部位，因此，腳跟痛是跟骨結節的足底筋膜發生炎症狀態。足底筋膜是位於蹠骨與跟骨之間。一片扇形結構堅韌的筋膜組織，當走路時，肌膜組織會因承受體重而伸長，而外界壓力給予的適當扭力與彈性會保護它。

- 由於腳後跟是走路或跑步時身體的著力點，經常要承受此撞擊或重複性的損傷，而在筋膜不斷試著彌補傷痕的過程中，很容易便造成一種慢性的腳跟痛炎症反應。
- 後腳跟痛是臨床上常見的腳部疾病之一。

# 引起腳根疼痛的原因有：

- 經常站立及在硬地板上行走（或以赤腳走鵝卵石鋪成的健康步道），致使跖骨結節下筋膜發炎而疼痛。
- 過度長期不當使用腳跟力量，或運動過度。
- 跟骨意外傷害之挫傷、骨折、外傷性腳跟或腳掌肌膜損傷。

# 引起腳根疼痛的原因有：

- 由於體虛肥胖、體力虛弱、過勞熬夜耗陰，引起跟底皮下脂肪纖維墊萎縮，使病人站立和行走時腳底疼痛。這種疼痛除跟骨本身稍有脫鈣外，不顯出任何改變，而且是暫時性的，病人恢復正常的機能後，疼痛與脫鈣現象即很快消失。

# 引起腳根疼痛的原因有：

- 跟骨贅骨增生（骨刺）。跟骨刺發生於跟骨底面結節部分的前方，由於跖腱膜和足短肌在附屬處受牽拉發炎，於是產生在X光檢查可見的骨刺，有時也能看到骨膜的增厚。

# 中醫治療方法：

- 中醫認為腳跟痛的病因係腎陰虛所致。足跟乃督脈發源之地，足少陰腎經從此通過，如果三陰虛熱，則足跟作痛，宜用大劑六味地黃丸料煎服，以峻補腎水、壯筋骨為治療原則。

- 治療方法需同時進行針灸；先在足跟部壓痛點，用刺絡拔罐減輕周圍組織炎症反應，再外敷**三黃散**（黃芩、黃柏、黃連）消炎止痛，以減輕對腳跟的疼痛與足跟神經的壓迫。

- 針灸或推拿手部健側穴位**大陵穴**（手掌後，腕關節橫紋中央部），自我按摩大陵穴，對治療腳跟痛有一定效果，這是中醫「下病取上」的簡易療法，用手拇指按揉大陵穴至有痠、麻、脹、痛感覺，足跟部有發熱感，以達到通經活絡、消腫散瘀、鬆解黏連、理筋活血的目的。

# 對於腳跟痛，醫師的建議包括：

- 矯正鞋具在腳跟痛的治療是最主要的一環，運動鞋的後跟必須要有吸收衝擊力的足跟墊，用柔軟材質所製成。
- 要盡量減少站立，或慢跑可能要暫停，赤腳走鵝卵石步道來達到足底按摩效果的人，更要徹底禁止，以防病情加劇。
- 足跟的損傷與生活習慣、飲食不當息息相關，勿熬夜過勞，飲食清淡，以免耗陰損傷足底筋膜，即可縮短病程折磨。

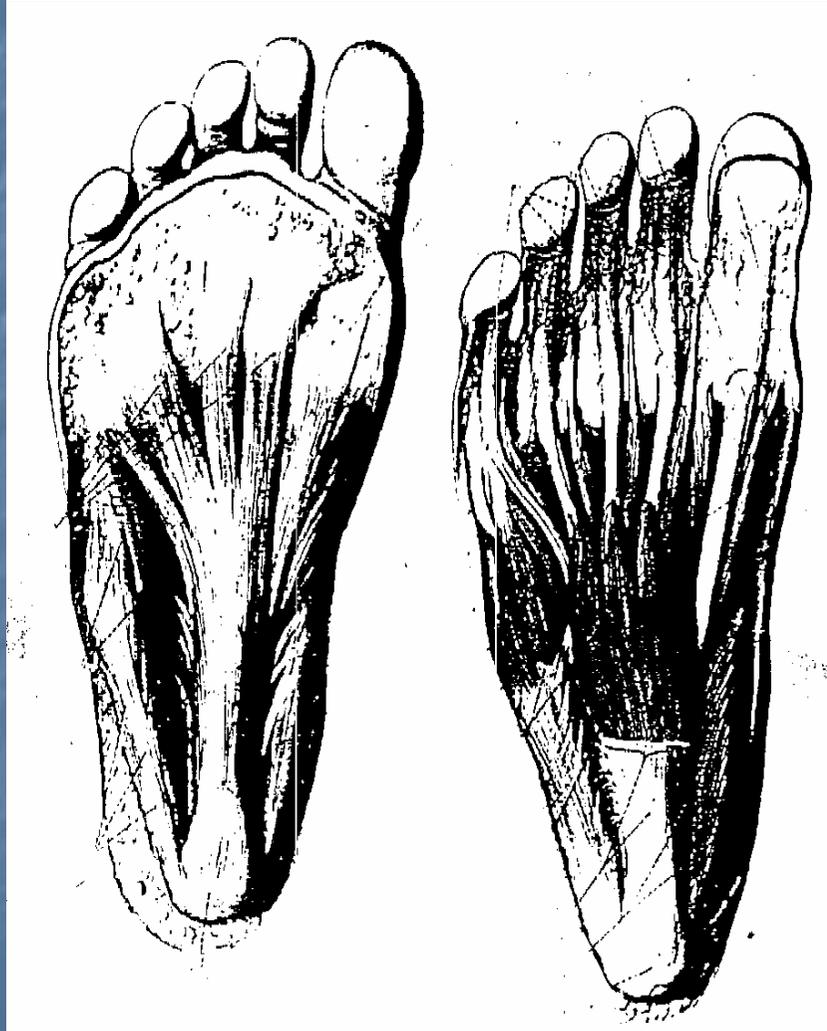
- 系統號：3274 姓名：趙芸芳 身分證：B200374009
- 就醫日：92.7.5 保險：自費 生日：43.11.5
- 病名：9243趾挫傷／7805睡眠障礙／7242腰痛
- 主訴：兩足底痛，有骨刺形成，易緊張，精神不安。目乾澀＋站太久＋1點才入眠
- 舌診：舌紅嫩，苔黃厚而濕。脈象：沉弦。辨證：瘀血聚經。治則：通經祛瘀止痛

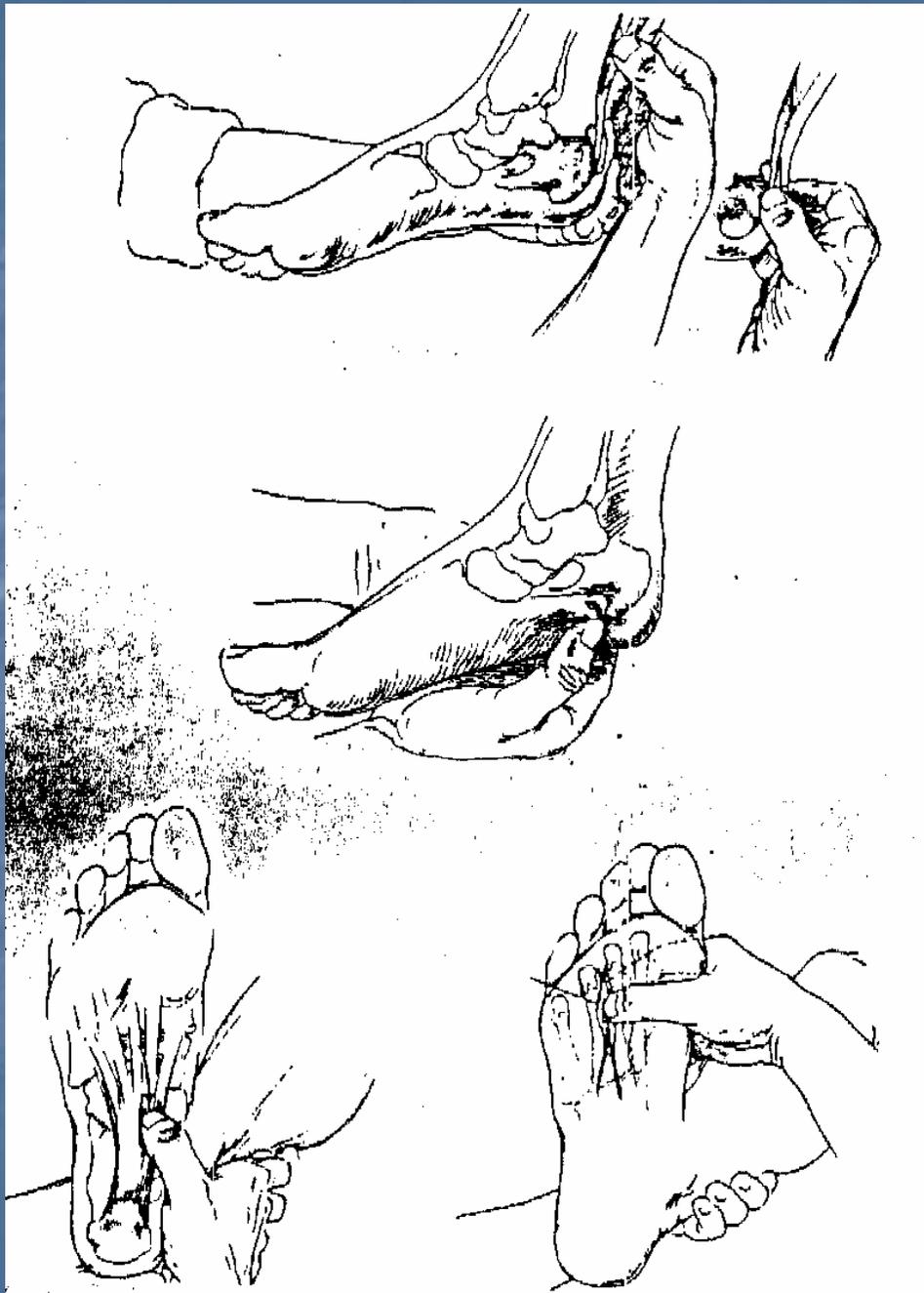
---

加味逍遙散	6.0克	42.0	六味地黃丸	6.0克	42.0
知母	1.5克	10.5	懷牛膝	1.5克	10.5
元胡	1.5克	10.5	薏苡仁	2.0克	14.0
沒藥	1.5克	10.5			

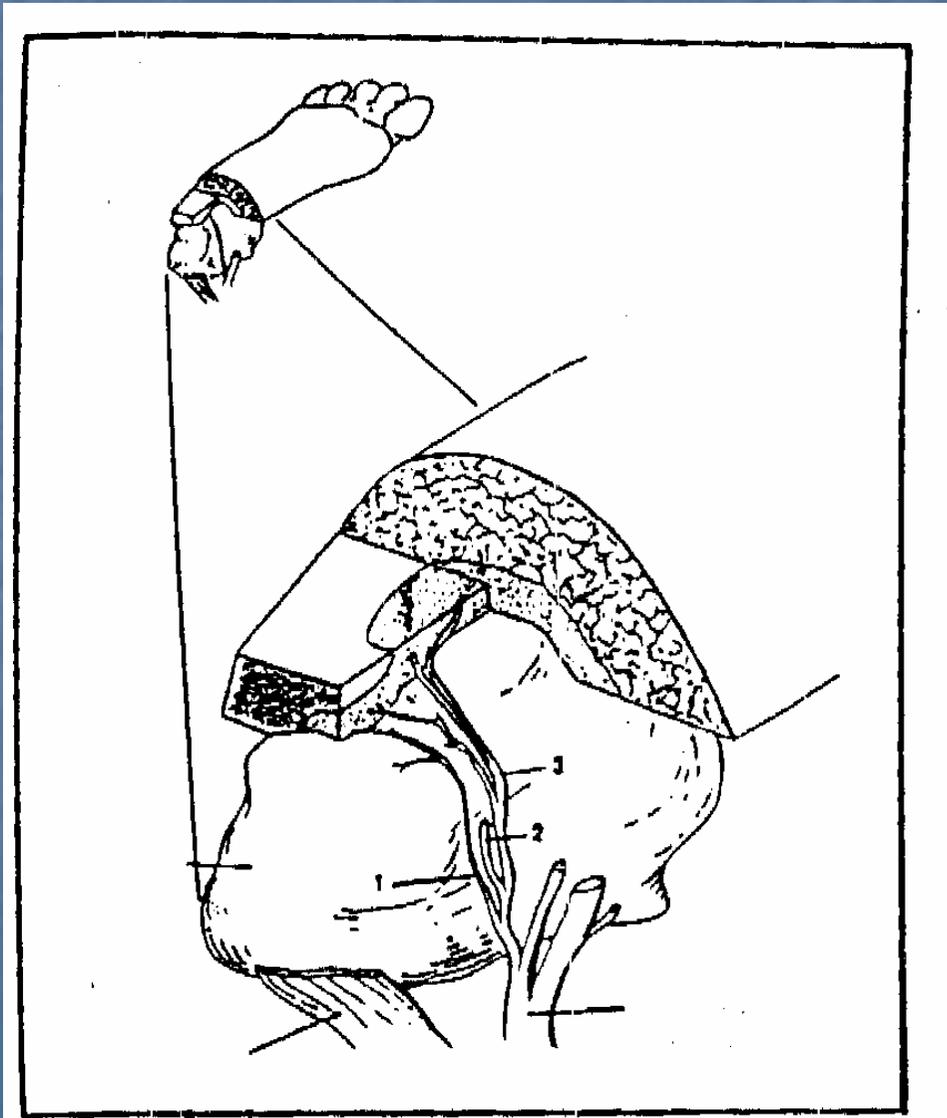
---

- 醫師：廖桂聲 3x7 飯後 700 療單號：6



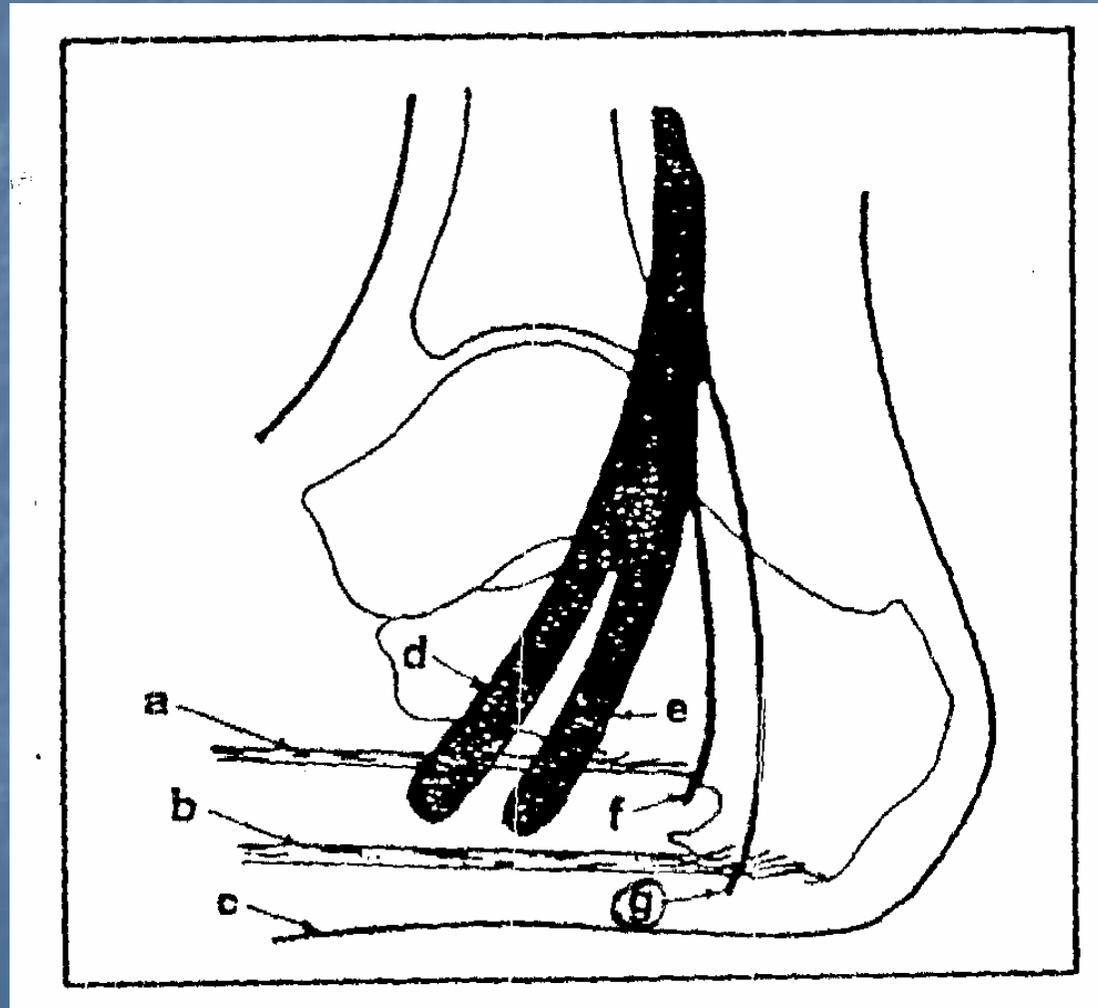


# 至m.abductor digiti quinti的神經圖解

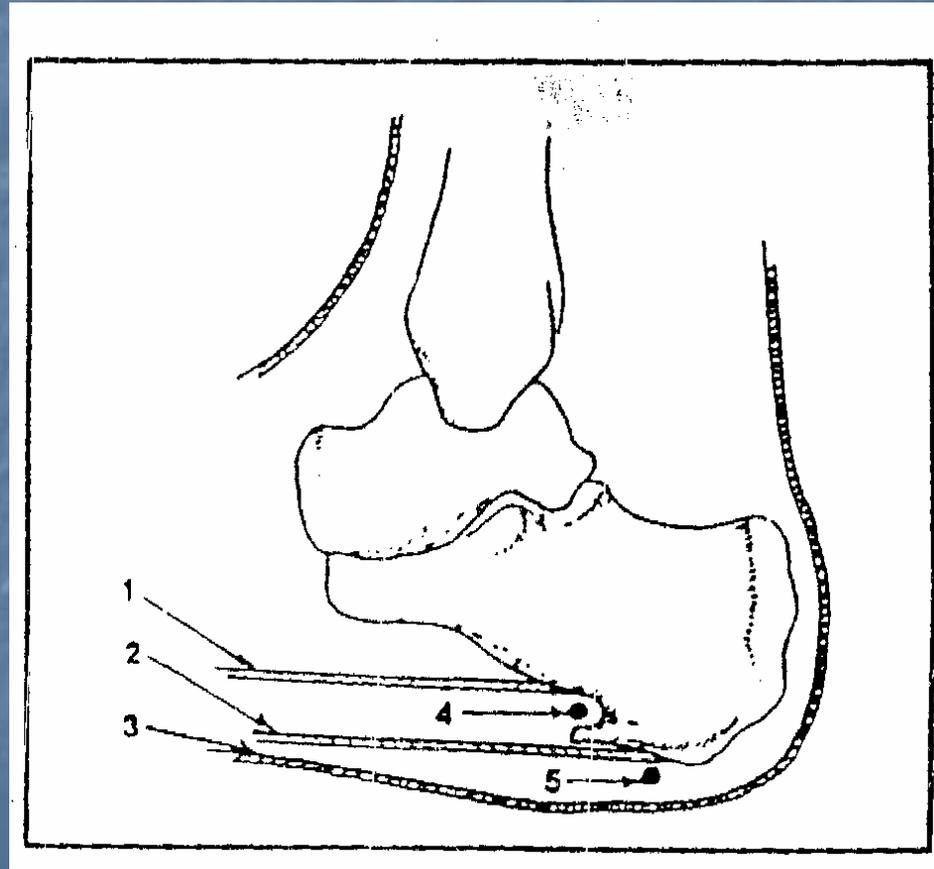


- 至medial porcess of the calcaneal tuberosity的分支,一支覆蓋至perichomdrium of the medial process,另一支分叉至較外則的calcaneal perichomdrium,(2)分支至flexor digitoummuscle,及(3)分支至abductor digiti minimi muscle.

# 足跟痛有關的鄰近解剖圖



# 相對位置圖





■ 謝謝您的蒞臨 再見