Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

足底筋膜炎

本信息介绍了什么是足底筋膜炎。 此外，还说明了一些常见的病因和症状，以及如何治疗。

关于足底筋膜炎

足底筋膜是一条较厚的组织带。 该器官连接跟骨和脚掌（见图 1）。 足底筋膜类似于一条橡皮筋，每走一步都会拉伸。 还对足弓起到支撑作用。

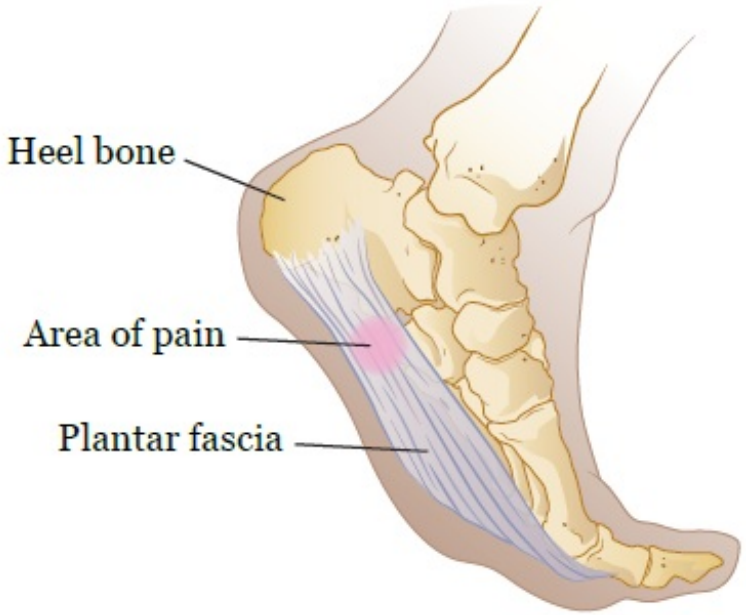


图 1. 足底筋膜

如果遭到拉伤或损伤，足底筋膜会发生撕裂或变得脆弱、疼痛和肿胀。 该情况称为足底筋膜炎。 这是导致脚跟疼痛最常见的原因之一。

足底筋膜炎的症状

足底筋膜炎通常会使脚后跟感到灼痛、刺痛或隐痛。 有时，疼痛可能会蔓延到脚掌。 大多数足底筋膜炎患者在早上起床时会感到疼痛。

还可能会在以下情况下感到疼痛：

- 长时间体力活动后。
- 一天结束时。
- 久坐后站立时。

足底筋膜炎的成因

足底筋膜炎的成因有很多，例如：

- 小腿肌肉或跟腱（连接小腿肌肉和跟骨的坚韧组织）过紧。
- 长时间行走、站立或跑步，尤其是在坚硬的地面上。
- 穿着不合脚的鞋子。
- 穿着支撑力不够的鞋子。
- 脚部组织因衰老而变得虚弱。
- 扁平足、足弓过高或步态不稳（走路不平稳）。
- 超重。
- 怀孕或激素变化。 激素会导致韧带和组织变得比正常情况下更灵活。

足底筋膜炎的诊断

医疗保健提供者通常可以根据您的症状和体检结果判断您是否患有足底筋膜炎。 他们会检查您的双脚，评估（观察）您的站立和行走方式。 有时，还需要进行 X 光检查或实验室检查，以排除其他可能的问题。

足底筋膜炎的治疗

有一些治疗方法可以帮助缓解足底筋膜炎的症状。 医疗保健提供者会根据您的症状提出治疗建议。 接受哪种治疗取决于出现症状的时间长短。 此外，还取决于症状的严重程度。

虽然足底筋膜炎通常不会造成任何长期问题，但也可能持续 6 到 18 个月。 可能会需要服用药物来减缓疼痛和肿胀。 医疗保健提供者将告知您哪种药物最适合您。 应始终按照医疗保健提供者指示的方法服药。

药物

最常用的药物类型是非甾体抗炎药 (NSAID)。 NSAID 的例子有布洛芬（Advil® 和 Motrin®）和萘普生（Aleve® 和 Naprosyn®）。 NSAID 应随餐服用。

如果您有以下情况，请在服用 NSAID 前咨询您的医疗保健提供者：

- 有胃肠道、肝脏或肾脏疾病史。
- 有出血性疾病史。
- 正在服用阿司匹林或任何防止血液凝结的药物。
- 正在服用皮质类固醇（有助于消肿和消炎的药物）。

如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-

drugs-nsaids)。

其他治疗

医疗保健提供者还可能会建议采取其他治疗方法，例如：

- 绑扎足弓。
- 使用夜间夹板。 这类支撑装置可以在您睡觉时保护您的双脚并拉伸脚部。
- 在鞋子中添加特殊的辅助装置，以提供额外的支撑。 可能是脚跟垫、矫形器（如支架或夹板）或足弓支撑。
- 接受物理治疗。

如果这些治疗没有帮助，请与您的医疗保健提供者沟通。 他们可能会建议采取其他治疗方法，如皮质类固醇注射或手术。

如何缓解足底筋膜炎疼痛

以下是一些缓解足底筋膜炎疼痛的方法：

- **用毛巾裹着冰袋敷在脚跟处。** 这将有助于减轻肿胀和不适。 每天重复 4 到 6 次，每次 10 分钟。
- **穿着能支撑双脚的鞋子。** 避免穿露背鞋、凉鞋、高跟鞋、拖鞋和赤脚走路。
- **运动时要留出休息时间。** 避免长时间站立、跑步或行走。
- **让双脚得到休息。** 限制对脚跟和脚掌施加压力的活动，如跑步、跳跃和步行。

缓解足底筋膜炎疼痛的运动

您还可以做一些运动，帮助控制足底筋膜炎引起的疼痛。

脚趾卷曲

您可以使用书本或毛巾进行脚趾卷曲练习。 使用书本进行脚趾卷曲练习：

1. 在地板上放一本书，然后站在书上。
2. 将脚趾沿书的边缘卷曲（见图 2）。 然后，伸直脚趾。
3. 重复此动作 2 分钟。 每天进行 2 次该练习。



图 2. 使用书本进行脚趾卷曲练习

使用毛巾进行脚趾卷曲练习：

1. 将毛巾放在地板上，然后站在上面。
2. 用脚趾抓住毛巾（见图 3）。 然后松开。
3. 重复此动作 1 到 2 分钟。 每天进行 2 次该练习。



图 3. 使用毛巾进行脚趾卷曲练习

脚部拉伸

进行这项练习需要用到一条毛巾。 确保毛巾足够长，当您双腿伸直坐着时可以绕到脚上（见图 4）。

1. 在地上保持坐姿，并将双腿向前方伸直。

2. 将毛巾绕在脚上，保持腿部向前方伸直。
3. 用毛巾将脚的上半部分拉向您的方向（见图 4）。 您应该会感觉到小腿肌肉在拉伸。
4. 保持该姿势 10 至 30 秒。 然后松开。
5. 每次重复此练习 5 次。 每天进行两次。

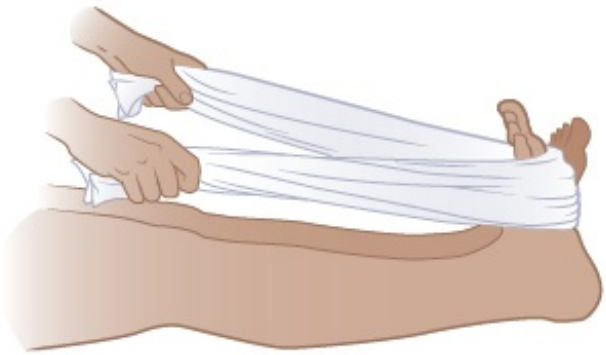


图 4. 脚部拉伸

脚踝转圈

1. 坐在椅子上，将腿放在腿托或另一张椅子上。
2. 顺时针（向右）转动右脚踝 8 到 12 次（见图 5）。
3. 转换方向，逆时针（向左）转动右脚踝 8 到 12 次。
4. 用左侧脚踝重复该练习。



图 5. 脚踝转圈

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Plantar Fasciitis - Last updated on January 17, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利