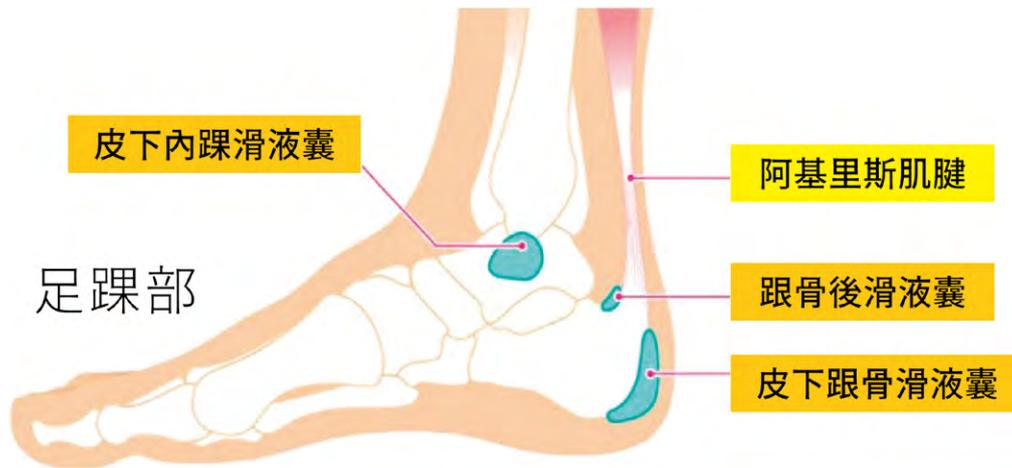


## 腳後跟疼痛～跟骨後滑液囊炎

文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文



▲ 圖① 跟骨後滑液囊解剖構造示意圖

張小姐是位跑步愛好者，經過密集訓練與馬拉松賽事後，腳後跟突然隱隱作痛，腳後跟腫脹感，因疼痛明顯影響到走路、上下樓梯及跑步，求診復健科醫師門診超音波檢查，被診斷為「跟骨後滑液囊炎 (Retrocalcaneal bursitis)」並安排進行物理治療。

「跟骨後滑液囊炎」是足踝部最為常見的滑液囊炎問題，跟骨後滑液囊炎是位於跟骨和跟腱前表面之間的滑液囊，因遭受過度摩擦而發炎現象。一般身體關節周圍的滑液囊主要功能，可提供潤滑、減少組織間的摩擦，藉以促進身體不同表面之間的運動。足踝處除了「跟骨後滑液囊」外，還有兩個滑液囊，分別為「皮下跟骨滑囊 (subcutaneous calcanea bursa)」及「皮下內踝滑囊

(subcutaneous bursa of medial malleolus)」(如圖①)，而當這些滑囊其中的一個或兩個發炎，都有可能導致腳後跟和腳踝部位出現疼痛現象。

### ▶▶ 跟骨後滑液囊炎的症狀

腳後跟疼痛及腫脹是其典型的症狀(如圖②)，通常當行走、慢跑及跳躍動作時疼痛加遽。除此，腳後跟部位也會感到壓痛，周圍區域摸起來會感覺溫暖。會讓症狀加遽的行為或動作，例如經常性行走、過度跑步訓練、跳躍、上下樓梯、上坡、墊腳尖及穿較緊貼的鞋子等都可能誘發症狀。

### ▶▶ 跟骨後滑液囊炎的預防與物理治療

當您疑似出現「跟骨後滑液囊炎」時，建議至醫院復健科門診，由專業的

醫師進行完整評估與安排復健治療。當醫師評估診斷為「跟骨後滑液囊炎」時，可參考以下建議，提供大家做為居家預防措施與症狀改善之保健技巧：

- (1) 急性期宜「休息」並減少或避免引起疼痛的動作或活動
- (2) 急性期冰敷（10-15 分鐘／1-2 次／天）
- (3) 腳後跟（肌內效貼布）貼紮（圖③）
- (4) 小腿肌群伸展（圖④）
- (5) 縮足運動（short foot exercise）（圖⑤）
- (6) 選擇適當鞋墊支撐足弓，穩定足踝部穩定度



▲ 圖② 腳後跟疼痛及腫脹典型症狀的位置

圖③ 肌內效運動貼布貼紮



圖④ 弓箭步—小腿肌群伸展



圖⑤ 縮足（提足弓）運動

