



### 健康寶庫

◆ 衛生署長者健康服務

## 足底筋膜炎的運動和護理

### 足底筋膜炎

腳掌由許多小塊骨骼組成，內側由肌肉及韌帶形成一個拱型（足弓），負責吸震及卸除壓力，每當站立、走路或跑步時，足弓便會受壓而變平，足底的筋膜會被拉緊。有扁平足的人士、肥胖人士，或穿著吸震力不足之鞋履，都較容易令足底的筋膜因勞損、發炎而疼痛。患者久坐後起來走路，足底及腳蹠（腳

跟）位置會特別疼痛；多走一會後往往痛楚漸漸減少，但持續長時間走路，痛楚又會出現。

若要預防，應穿著合適的鞋履，常做適當運動及控制體重。遇有疑問可向醫生或物理治療師查詢。

### 鞋履的選擇

合適的鞋履可以保護足弓和吸震，預防足底筋膜炎，更能預防跌倒。

長者選擇鞋履，應先確定鞋履之最大用途。例如運動鞋，防滑功

能較高，多數有避震功能，可保護腳趾和腳蹠，而且較穩定，宜在戶外活動時穿著。相反，拖鞋雖然穿著方便，但穩定性很低，一般吸震功能很差，不能保護腳趾和腳蹠，只宜室內穿著。

選擇一對合適的鞋，鞋頭應以較寬的圓形、方形為佳，以保證腳趾有充份活動空間；以最長的腳趾起計算到鞋頭的內緣，應保留有 0.5 至 1.5 厘米的距離。鞋底的後部應有鞋蹠，鞋蹠高度建議為約 2 厘米為佳，長者不宜穿著沒有鞋蹠的平底鞋，亦

要避免選擇高跟鞋。而鞋底有橫紋或深坑，能夠增加與地面的摩擦力，防止滑倒。

### 足部運動

治療方法除了服藥外，也可多做伸展小腿運動；手扶穩，弓步站立，小腿肌肉微微拉緊並維持 10 秒，左右重複 10 次。久坐後起來走路之前，宜先上、下活動足蹠 5 至 10 次。

另外，赤足抓毛巾運動，有助鍛煉腳掌承托足弓小肌肉。方法是先坐穩，將腳掌放在毛巾上，腳趾張開然後抓向足心，隆起足弓，左右重複 5 至 10 下。

瘡相鑒別。以及過敏性接觸性皮炎、牛皮癬、脂溢性皮炎、硬化性苔蘚、白斑等皮膚病所致瘡。

根據長者皮膚瘙癢，檢查無原發性皮疹，搔抓後出現線條狀抓痕，損傷性血疹與血痂，以及色素沉著，苔蘚樣變，一般不難確診。全身性瘙癢需與糖尿病、阻塞性黃疸、肝病、慢性腎功能衰竭、多種惡性腫瘤、貧血等血液病相鑒別，局部瘙癢需與大便、尿液和陰道分泌物、陰虱、蟻蟲、化學刺激物、以及過敏性接觸性皮炎、牛皮癬、脂溢性皮炎、硬化性苔蘚、白斑等皮膚病所致瘡相鑒別。

中醫一般症候可分為：(1) 血燥：皮膚多起白屑，瘙癢較甚，抓破不流黃水，但易出血；(2) 濕熱：皮膚瘙癢，搔後滲水，並伴胸悶胃呆等；(3) 血瘀：癢以晚上為甚，得冷或熱皆增劇，抓破出血色黯紅且難消失；(4) 血熱：皮膚瘙癢，其來也急，灼熱灼紅，癢而且疼，抓破出血，呈條條血痕；(5) 血虛：起病緩慢，皮膚乾燥，瘙癢，反復發作見心慌、失眠諸症；(6) 風熱：突然發生，風甚者，常走竄不定遍身作癢；熱若挾濕抓破後可見少許黃水。



## 認識 6 種中醫引起「皮膚瘙癢」病因

功效：祛風止癢。  
材料：鮮韭菜 500g。  
製法：搗爛絞汁，1 杯，餘汁外搽瘡處。

功效：和血止癢。  
材料：米醋、紅糖各 30g。  
製法：加水適量煮沸，分 2 次服。

功效：和血止癢。  
材料：米醋、紅糖各 30g。  
製法：加水適量煮沸，分 2 次服。

先了解當地情況，以便做好預防措施，是最明智的做法。衛生署設有旅遊健康中心，提供最新資料，



準備旅遊前，先了解當地情況，以便做好預防措施，是最明智的做法。衛生署設有旅遊健康中心，提供最新資料，

## 旅遊者腹瀉

亂弧菌等病菌。另外，根據研究，大部分令旅客腹瀉的乃是

大腸桿菌。大腸桿菌住在



者慣常對痛症有以謬誤一人老了，到了某個年紀，骨頭自然變硬、

量勞損，好像臀部的梨形肌及大腿外側的髂脛束及以下的組織，範圍之廣，看來並非一朝一夕的事！

十分嚴重！其實每個人年紀大了，身體漸漸出現退化，小毛病的起初或許只是少痛，看似沒有需要在這個時候去處理。可是，久而久之，等到問題越來越嚴重的時候，才開始求醫，每每小毛病已發展成為大毛病，情況變得差，治療的成效及時間相對也變得困難和漫長，情況就好像這位長者一樣，白白多受無謂的痛楚！

也可飲果汁或吃水果，如香蕉、蘋果等，順帶補充流失的鉀質。坊間有此專供腹瀉患者使用的「藥粉」，其實是加入水的糖與鹽，按分量使用便可製成「生理鹽水」飲用。

## 延醫的後果

最近有位長者來求醫，右腳整條腿痛到動彈不得，尤其以「腳面」及足蹠最為嚴重，疼痛得不能入睡，每當活動右腳時，痛楚更加劇烈。筆者經臨床檢查後，發現其右腕關節附近的軟組織有大

日子，只是起初不算嚴重，加上聽到其他長者的「意見」說這些都是正常的老人退化毛病，「但凡長者必定有痛」。就是這樣令他對痛楚的訊號習以為常，年復年，日復日，即至到忍無可忍的時候，痛症的問題已經變得

所以，長者應多加留意自己身體發出的訊號，這些訊號往往可以讓你知何時去求醫，切勿把疼痛當作上天安排給大家的晚年禮物，及早就醫吧！

預防方面，要「食物」，原則很簡單：凡經人手處理後不曾再用高溫消毒（煮沸）的：如切粒水果、三文治、切雞、壽司……當然，不明來歷的冷水也要小心，最安全還是自己煲過的水才喝！



## 善用長者醫療券，定期驗

不論看西醫或中醫，相信老友記們都有用過醫療券。但大家是否都知道醫療券同樣可以用作全面眼睛檢查呢？

最大比例是白內障和屈光不正（如：遠視、散光、近視、老花等）。老友記眼睛內的晶狀體隨著年齡漸漸變得混濁，而這混濁的情況也會導致其折射率改變，從而糾正屈光度數。這就是我們常說的近、遠、散光度數不對。試想想，你戴著的眼鏡度數不對，看東西時當然是朦朧查查啦！

則要戴上 +650 (400+250) 度和 -200 度散光的「看近眼鏡」。經過眼睛檢查並配戴上合適的眼鏡後，這位長者視力得到提升，不用再矇查查過日子了！很多老友記都是弄不清遠視跟老花的分別，這朋友爸爸正是一常見例子，既有遠近散光也有老花眼！

層醫療的眼科視光師提供驗眼服務，長者年滿 70 歲持有香港身份證即可以使用。2014 年起，醫療券金額亦增加至每年 2,000 元，計劃容許長者保留和累積尚未使用的醫療券，上限為 4,000 元。眼科視光師替病人完成眼睛檢查後，以其專業判斷確診病人需要配戴眼鏡，其費用也可以由醫療券一起支付。當然，醫療券計劃是鼓勵長者多使用醫療券接受基層醫療服務，包括治療和預防性質的護理服務，故不可用來純粹購買用品，如：藥物、眼鏡或醫療用品等。