



受

腳板痛煎熬多年
的李先生說：

「我十幾歲便發現有腳『枕』，重災區位於腳趾公及尾趾，但沒有特別理會；成年後在社會工作，有時會光顧足浴店，師傅都會順便幫我批去腳皮、腳枕，不過自從有一次批損後便沒有再試了！」

我亦長期腳板底痛，又經常拗柴，沒辦法，職業造成……」他說。

三十五歲的李先生不覺得腳板痛是甚麼一回事，因為自己任職餐廳侍應，除了長時間站立會令腳板疲累、痛外，亦要送外賣，所以覺得步行得多，雙腳自然痛。

從來沒有想過求醫的他，兩年前趁着感冒到養和醫院門診部見醫生時，才順便提及腳板痛，醫生初步了解後，轉介他見足病診療師。

「經過足病診療師臨牀檢查及診斷，照了X光及進行步行時足底壓力測試後，方知道原來我有扁平足，致步行時腳板某些位置較用力及受壓較多，所以漸漸形成腳枕；而因為足部結構問題，步

◀陳家倫說，腳板痛背後牽涉很多原因，應及早正視，解決問題。

腳板痛 查因由解痛楚

相信不少人曾經有腳板痛之苦，一般經過休息，痛楚會漸漸消失，但如果長期都腳板痛，就要找出問題根源，加以改善，才能根治問題。

以下兩位足底痛人士的經歷非常典型，當中可有閣下的影子？

撰文：陳旭英 攝影：劉玉梅 設計：張均賢

李先生除了在右腳有雞眼外，雙腳也有不正常的角度問題，導致他的下肢在走路時，腳踝，小腿等有過度外翻、內翻、外旋、內旋等動作。

行時影響步姿，輕微呈X腳，加上工作長時間站立及要經常步行，因而引發種種問題……」李先生說。

腳拉扯痛 常絆倒

六十餘歲的張女士數年前退休，不用穿高跟鞋、套裝，可以輕鬆自在的穿平底鞋上街活動，優遊自在。怎料就在享受生活之時，雙足出現問題。

「大約兩年前開始，我開始有腳痛問題，初時都不以為意，奇怪腳眼下方位置好像有點扯住似的，漸漸發展至從腳眼下方外側一直至大腿有拉扯的痛楚；而且步行時經常跌倒，若地面上稍有不平，我步行時輕輕碰到便絆倒……」張女士說。

期間她見過家庭醫生，知道自己有扁平足，曾接受治療但情況未有改善。後來發展至雙腳外側腳眼下方都疼痛，嚴重時會一直痛到小腿，即使只步行一段短距離亦難以應付，亦經常在街上步行時向前仆倒受傷。

後來到養和醫院見足病診療師陳家倫，一檢查她的鞋履發現鞋底某些位置磨蝕了，建議她丟棄舊鞋，換上新鞋子。

「我當時心想，逾千元

一對的鞋子底部只是輕微磨蝕，把它丟棄太浪費了吧！但後來他解釋我的足部問題後，才明白勉強穿舊鞋子無法解決我的腳痛及跌倒問題。」張女士說。

養和醫院足病診療師陳家倫說，大部分來求診的人都有腳板底痛情況，這是一個常見病徵；病徵背後可以由很多原因誘發，需要逐步拆解，才能對症下藥，以適當方法改善。

前掌痛常見類別

陳家倫解說腳板底痛的種類，「腳板底分

為三區域，分別是前腳掌、中腳掌及後腳掌；不同區域的痛楚，各有不同原因。」

首先是前腳掌疼痛，很多時

是結構性問題。陳家倫說：「求診人士的前腳掌痛楚，通常有以下情況：一，沒有任何損傷，只是步行時感覺腳板底痛，常見情況是筋腱或關節痛；二，皮膚上有損傷，步行時感覺痛。」

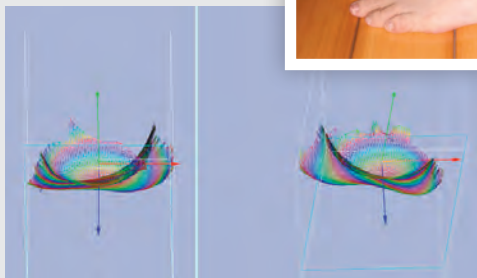


▲張女士有扁平足，退休後才顯現問題。用上厚達一厘米的訂造鞋墊，張女士腳痛問題已解決。



因為受壓關係，李先生大拇趾外側有枕。

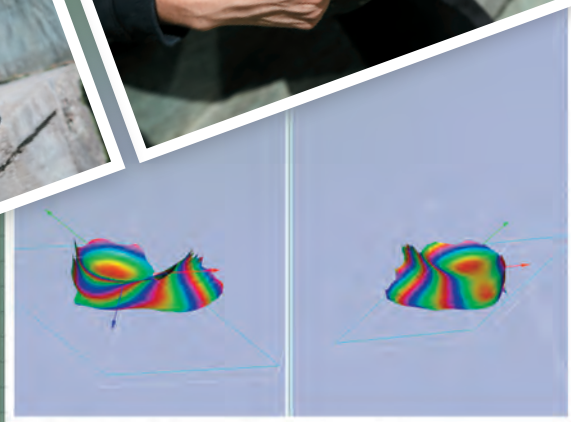
李先生指着足底經常疼痛位置。



▲在三維足部掃描顯示張女士的腳有不同的角度問題，導致她的腳着地的力度不同，導致肌肉勞損和疲勞。

李先生說昔日因為長時間站立及步行致腳痛。

►在三維足部掃描時發現，李先生右腳腳底明顯地有一個突出的部位，當他承重的時候會產生壓力點（圖的紅色部分），因此在那位置形成了雞眼。





三，有神經痛楚；四，其他疾病影響下的腳板痛，例如類風濕關節炎、血管閉塞病症。」

前腳掌痛楚類別中，以皮膚問題較常見，例如腳枕出現在關節點或壓力點，常見位置是蹠趾關節（大拇趾下第二腳趾關節），以及尾趾底下關節，這些位置會出現黃黃厚厚的角質層；另一類是「雞眼」，患者足底會先出現厚皮，然後逐漸形成雞眼。成因可能是換了新鞋子，或突然多進行某類運動，又或膝關節痛而步行時遷就，卸力到另一腳的腳趾或腳板底，亦可能最近改變步行方式，因而出現腳痛。

腳掌及足部結構有問題人士如經常行山，就有機會引發痛楚。



▼足底筋膜疼痛，患者表現為足部中間到足跟的內側位置疼痛。患者內側足弓異常低和經常連同足跟外翻的症狀。



▼疼痛的足底疣，患者常常誤以為只是厚皮，而延誤治療。



▲由於不穩定的踝關節和腳內旋，患者出現足外側足部疼痛。

各種足底痛(1)

見到一撻撻的白色痕迹。疣引發的痛楚，有時會相當嚴重。」

中掌痛 原因多

腳掌中段及後腳掌的痛楚，則是由以下原因引致。「有人會以足弓位置作為腳掌中段，其實蹠趾關節以下就是中掌，中掌亦分為外側、中間及內側三部分。中掌的痛楚，以足底筋膜炎最常見。足底筋膜包括整個足底，所以整個足底、中掌的外中內側，以及後掌的痛楚，都可以由足底筋膜炎引發。

而另一個常見痛楚位置，是蹠趾關節點，如拇趾蹠趾這關節下的兩顆小骨頭，發揮像滑桿或滾輪的功用。常見引發痛楚原因是趾骨炎。

足底痛楚很多是壓力點出事，原因與步行多有關；而各種腳掌痛症原因很多時是共通的，患者足部結構有輕微問題，步行時又有輕微問題，形成壓力

點。」陳家倫說。

另外中掌的痛楚常見有關節囊發炎，形成腫痛。關節囊發炎較多發生在第二腳趾位，在檢查時按壓關節，患者會感痛楚。

另一類較少見是囊腫問題，有很多不同原因造成，包括一，患者足底筋腱上的滑膜腫脹；二，患者足底皮膚底下有纖維瘤；三，患者足底皮膚底下脂肪層有瘤。

「有些患者在腳掌會摸到有硬物，有些會在長時間步行後感痛楚。這類需要外科醫生切除。」陳家倫說。

後掌受壓最多

至於後腳掌，即近腳跟位置的痛楚，足底筋膜炎是其中一個主要原因，高弓足人士最容易有這方面問題，因為他們在腳踏部分受壓多，皮膚又較厚，步行一多，問題就顯現。

陳家倫解釋，一般人就算長

當本身足部有問題，加上多進行某類運動令某部位特別受壓，痛楚便出現。



時間步行都不會長出腳枕，但人不是完美的，有些人左右腳大小不同，有些人關節位輕微不一樣，有些人腳掌兩邊不一定對稱，步行姿勢亦不會百分百正確，故慢慢就會出現不同問題。

後掌另一常見原因亦是足底筋膜炎，最常有是內側腳跟位置，即足底筋腱接觸的位置，患者會感脹痛，按下時更有刺痛感。患者最初只感到輕微痛或偶爾痛，有些患者因某些活動或突然多步行而痛楚加劇，出現步行一會就痛，坐着站起來又痛；典型病徵是早上起牀後，雙腳一放到地面即引發痛楚。

有些足底後掌脂肪層發生炎症，或步行時摩擦嚴重，都會產

生痛楚。

另外阿基里斯筋腱被拉扯亦會引致腳板底痛；亦有部分患者是因為神經線問題，引發疼痛。

針對原因 加以改善

陳家倫說，腳板底痛牽涉很多問題，需要追查原因。「診斷腳板痛，主要看臨牀斷症，有時臨牀看不到的，因為牽涉軟組織，可能要進行超聲波或磁力共振掃描。如懷疑神經傳導問題，會轉介見復康科專科醫生進行神經傳導測試。並會視乎病情，由多個專科共同治療，包括外科專科醫生、神經專科及足病診療師。」

臨牀斷症後，會因應患者的

運動及步姿問題

另一類腳板前掌痛是運動受傷引致，例如行山，這與皮膚過濕、鞋履不適合、腳趾形狀有關。其中常見的內捲趾，即尾趾及第四隻腳趾向內捲，致步行時兩腳趾疊在一起互相摩擦，一來容易有枕，二來行山時因前腳掌特別用力以抓住地面，再加上行山者腳掌多汗就更易出事。

亦有些人步行姿勢有問題，亦會引致前腳掌痛，背後原因可以是長短腳、步行時腳掌向內翻、腳趾結構問題、腳趾排列異常等。

「有些人腳掌比較呈方形，但穿了尖頭鞋；有些人蹠趾骨長了或短了，或排列不好，步行時間一長，壓力點過份受壓，就容易出問題。另外腳掌有結構問題人士如懷孕致腳腫，會令前腳掌痛楚加快出現；又或突然多進行某類活動致前腳掌用力多、鞋履不夠軟、體重過重，都令問題更快顯現。」陳家倫說。

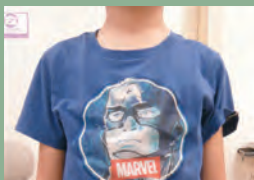


▲嚴重的疼痛的足底雞眼，影響到年老患者不能正常行走，不願走路。

▼患者嚴重長期腳底疼痛，足底雞眼去除後出現纖維皮膚變化。



▼為少年訂造鞋墊以彌補他不同的生物力學上的問題及不足。他的肌肉疲勞、肩膀高度不均勻症狀得以緩解。



▲評估後發現到患者有單側扁平足，肩高低不齊。



▲由父母陪伴前來應診的少年，小孩平日不多走路，周末只是短時間步行，常指下肢，腰背部肌肉疲勞和疲倦。

各種足底痛(2)

病情作出適當處理。如患者足底生疣，會先批走突出來的疣，患者再搽藥水，約四至八星期能徹底痊癒；嚴重的疣可以進行冷凍治療或激光治療。

如痛楚是由於結構問題或步行多而引起，可以用鞋墊、換鞋來改善；有時簡單的例如改善綁鞋帶方法，已能解決腳痛；兒童腳痛問題，很多時只是鞋碼不合。

如果是軟組織出現問題，例如筋腱較緊，可多做伸展運動；肌肉力量不足，或步行姿勢不良，通常都可以通過運動鍛煉來改善。

至於腳汗多的人可以勤換襪子，腳趾易摩擦人士可以在趾間搽凡士林、放棉花球或捲紗布，選鞋頭較闊的鞋履。有內捲趾的可用敷貼，或度身訂造膠墊放在趾間糾正，就不會內捲致腳趾疊起產生摩擦痛楚。

像李先生和張女士各有不同問題，但共通點是有扁平足，同樣都要訂造鞋墊，選擇合適的鞋子，解決基本結構問題。「一用了鞋墊已經不痛了，我亦在陳家倫建議下多做足部運動，現在很少拗柴。」李先生說。■