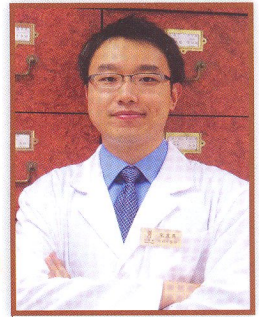


撰文：仁愛堂註冊中醫師宋直昇

# 足跟疼痛莫輕視

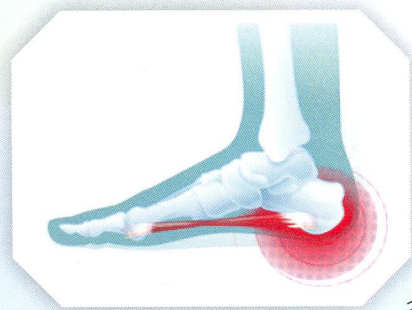


宋直昇博士

**足跟痛亦即腳踭疼痛在日常生活中很常見，往往見于久立或行走工作者，很多人認為小小疼痛並不是很重視它，從而耽誤最佳治療時機，帶來更大的病痛。其實足跟痛除了引起行走不便外，亦易引起其他疾病，下面就來瞭解下足跟痛的危害和中醫藥治療方面的特色。**

足跟痛主要包括足底筋膜炎，跟骨脂肪墊病變，跟骨滑囊炎，跟骨刺，神經卡壓，足部外傷，骨盆移位等多種因素引起的足跟部疼痛反應。中醫經典《諸病源候論》曰：「夫勞傷之人，腎氣虛損，而腎主腰腳。」而《張氏醫通》中說：「陽虛者，則不能久立而足跟痛」。因此足跟痛一般易見於 40 歲以上腎氣開始衰退的人士，此類人腎精不足，腎陽不能溫化寒濕，寒主收引，濕性趨下，寒濕全部聚於足跟部，引起局部氣滯血瘀，經脈痹阻而發病。

中醫治療此病方法繁多，在此分享一下筆者運用綜合療法治療的個案。陳先生今年 60 歲，主訴左足跟疼痛 2 年，起初自行服西藥消炎止痛，後期因久服西藥導致胃痛後停藥，中間曾服用中藥後有所緩解但不持久，從他步入診室時筆者已從他的走路姿勢便可判定他足根痛不單是軟組織的慢性炎症，亦包括骨盆移位導致長短腳，引起重心腳不平衡，長期身體重量壓於患側單側足根而引起的疼痛。因此為他擬定了綜合療法，陳先生脈細，舌淡苔薄白，經常腰痛兼有夜尿，屬典型的腎陽虛証，是一個本虛標實之証，所以我為他處方右歸丸溫補腎陽，又因他足跟疼痛較重而用針灸行氣活血止痛，加上跟痛已 2 年，冰凍三尺非一日之寒，長期足跟痛者必然導致慢性炎症，宜內外兼治效果更佳，故此還開了中藥外洗方讓他回家沐足，而其足跟痛亦由骨盆移位所導致，所以筆者亦同時施以針藥並治，令其筋柔骨正，使其人體力學重新回復平衡，從根源上解決問題。首次治療後陳先生自覺足跟疼痛當場減輕，治療數次後已大部份消失，走路姿勢亦已回復正常。



此病的危害不僅是足跟部疼痛導致走路不便這麼簡單，人體很多經絡和穴位亦分佈在足底部，足跟部長期疼痛會造成經絡不通，降低神經反射區的敏感度，從而引發很多嚴重疾病，輕則引起失眠、頭痛、便秘，如長期壓迫更會造成心腦血管疾病、女性月經、生殖系統不調，男性前列腺疾病等眾多疾病，所以我們千萬不能忽視，有足跟痛的要快快找註冊中醫師診治了。Ⓜ