腳底痛就是足底筋膜炎嗎?

物理治療師 陳佳惠

許多人只要腳底痛，多半覺得自己罹患了足底筋膜炎，但若無論怎麼治療，腳痛都無法有效改善，就要懷疑可能是其他疾病導致。

50 歲的林媽媽每個週末努力地爬山、慢跑維持運動量，但最近早上起床雙腳一踩地，或是辦公室坐久了一站起來，足底就出現劇烈的刺痛感，雖然醫生診斷為足底筋膜炎，但持續治療一陣子也配合多休息，腳痛症狀卻不見好轉，讓她十分困惑。

桃園長庚紀念醫院復健科主治醫師陳智光表示，腳底痛的病因雖然以「足底筋膜炎」最為常見，不過，造成腳底痛的原因其實很多元，如果以足底筋膜炎方式治療，症狀卻遲遲沒有改善，就要懷疑可能是其他疾病導致：

可能疾病 1 / 蹠骨痛（前足底痛）

〔蹠骨痛〕



平時走路時，是否覺得腳底前側像踩到小石子般隱隱作痛，有時還會突然劇痛，非得要用腳板外側踩地才能行走？若答案是肯定的，那麼你有可能罹患的是「蹠骨痛」，而非足底筋膜炎。

蹠骨頭位於腳底前部，腳趾與腳掌相接突起處，走路時要承擔起身體的重量。「一般人正常行走，單腳離地往前推進的那一刻，全身的重量會集中在腳底前側的蹠骨頭，尤其跑步起跑、跳躍和向前推進的動作，都要從這個地方使力，蹠骨頭承受的壓力可達體重的三倍，」中國醫藥大學附設醫院復健部主治醫師黃妤璇表示。相較於足底筋膜炎，蹠骨痛較少急性發作，通常是漸進式，疼痛位置可能是單一或多個蹠骨頭。

黃妤璇指出，蹠骨痛通常是經年累月造成，常見原因包括過度使用，走路過久、跑步過久，或是足底壓力不平均，長時間走在崎嶇的道路上、走路姿勢不正確，導致身體重量過度集中於蹠骨上，逐漸引發疼痛。

好發族群：一般從事足部高衝擊性的運動，如跑馬拉松或彈跳運動員，較容易誘發蹠骨痛。此外，有些女生高跟鞋的楦頭過窄（尖頭鞋）或是鞋子過硬、高足弓者穿著足弓支撐不夠的鞋子，也都是蹠骨痛的好發族群。

可能疾病 2 / 足跟脂肪墊損傷

正常人的腳跟骨下方與腳底皮膚之間，通常存在一層「脂肪墊」。陳智光表示，這層脂肪墊就像是球鞋的氣墊，走路時提供腳跟緩衝的空間，協助腳跟承受全身重量。

但隨著年紀增長，這層脂肪墊會逐漸萎縮退化、失去彈性，若再加上平時走路姿勢不良，腳跟承受壓力過大，或是走路走太多、長期在凹凸不平的路上活動，都會加快脂肪墊損傷的速度，導致發炎、疼痛。

足跟脂肪墊損傷症狀，跟足底筋膜炎也有所不同。通常一早起床踩地腳跟不會劇痛，而是久站或久走後才開始感到腳後跟疼痛，但休息後會改善。

好發族群：運動選手、時常赤腳走路、跑步、高弓足及肥胖者較容易罹患這種疾病。

可能疾病 3 / 足底纖維瘤

〔足底纖維瘤〕



「足底纖維瘤跟足底筋膜炎的症狀非常類似，都是早上下床第一步踩地時腳底劇痛，很容易誤判為足底筋膜炎，」黃妤璇指出。

但不同的是，足底纖維瘤是足底筋膜裡長了良性小腫瘤，而不是足底筋膜發炎。若民眾發現以足底筋膜炎的方式治療，卻怎麼治都沒有好轉，或是在腳底摸到一些凸起的硬塊，就要懷疑可能是纖維瘤，必須進一步做超音波檢查才能確認。



好發族群：通常容易罹患足底纖維瘤的民眾，都是運動後或長時間走路後沒有拉筋、伸展放鬆足底肌肉，導致足底筋膜過於緊繃，或是因為遺傳因素，容易引發足底纖維瘤。還有，時常穿人字拖或不合適的鞋子，也都可能造成足底纖維瘤。

主文轉載自康健新聞網 https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?

專業學校　幸福學園　打造多元舞台　幫助孩子有成功經驗

國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

發 行 人：曾坤祥
編輯委員：林靜文、黃志欽、高藝真、俞舒涵
校址：宜蘭縣五結鄉國民中路 22-20 號
網址：www.isse.ilc.edu.tw
電話：03-9509788

活動預報

- 11/9 校務評鑑
- 11/12-30 高一影像式興趣量表施測
- 11/12、11/26 正向行為支持團體
- 11/14(三)博愛醫院到校施打流感疫苗
- 11/16(五)義剪
- 11/17(六)21 週年校慶
- 11/21 職場參訪
- 11/21 五結國中生命教育

榮譽榜

宜蘭縣 107 年身心障礙國民體能競賽暨家屬聯誼活動
特奧滾球社會組
張琬儀第四名、謝宸恩第三名、徐國斌第一名
羽球
林家君第三名、謝宸恩第二名
跳遠
林家君第二名、簡吟芳第三名、陳泓璋第三名、邱志偉第二名、游智宇第一名
100M 賽跑
王培昇第三名、李佑里第三名、張婉儀第三名、林家君第二名、吳雅如第一名、陳子恩第二名、陳泓璋第一名、游智宇第一名
趣味競賽
滾球競速\第四名
運球大賽\第三名
力拔山河\第一名

感恩捐助：

※ 黃秀娥女士 20000 元
※ 新北市板橋宜蘭同鄉會 150000 元



宜特文康 聯繫你我

人事主任 胡淑娟

為倡導員工正當休閒活動，維護身心健康，培養團隊精神及鼓舞工作士氣。人事室每年辦理文康活動，以有限經費朝多元化方向規劃。主要項目有：同仁自組團隊辦理(包括登山健行、參訪旅遊、慶生餐敘)、本校規劃辦理（歲末聯歡、教師節活動、體育競賽和登山健行旅遊)等 2 大類型。為期盼本校每位同仁都能共同參與，特將臨時契僱人力納入文康活動適用對象，所需經費在已編列文康活動費預算額度內統籌使用。

感謝同仁熱情參與及鼎力協助，人事室 107 年度計規劃辦理 3 次團體性文康活動並圓滿完成：

一、107 年 1 月 24 日歲末聯歡感恩餐會



為感恩全體教職員工同仁們一年辛勞，透過餐會活動增加彼此互動聯繫情誼，107 年 1 月 24 日(星期三)於香格里拉冬山河渡假飯店辦理歲末聯歡感恩餐會。活動內容除餐會聯誼外，並辦理最受歡迎的摸彩活動。特別感謝本校家長會、行政主管贊助摸彩禮品，使餐會在熱鬧的氣氛中圓滿落幕。

二、107 年 6 月 24 日勝洋水草漫遊暨生態教育館環境教育研習活動



為提倡正當休閒娛樂、紓解身心、聯繫同仁情誼及凝聚團隊精神，落實生態環境教育。107 年 6 月 24 日勝洋水草漫遊暨生態教育館環境教育研習活動，參訪勝洋水草休閒農場、生態館導覽和聚餐聯誼等。同仁們帶著興奮愉悅的心情，快樂出門平安回家。



三、107 年 9 月 27 日教師節謝師敬師活動

為弘揚師道，倡導尊師敬師，於107年9月27日由校長陪同家長會長逐一致贈全體教職員工咖啡及蛋糕各1份，以感謝教師對學生及校務工作之辛勞付出。本次活動，還有學生共同參與，雖然同學表達能力不似一般學生流利，但由他們口中說出「老師我愛您！」「老師謝謝您！」特別讓人感動更別具意義。





工作樂

教師陳春秀

11 路公車準備出發囉..

本學期高三物品整理與組裝實務課程與餐飲協會合作，組成餐飲協會工作隊，每周四上下午無論天晴、天雨，雙腳萬能 11 路公車準時由學校出發，步行約 800 公尺到達職場。





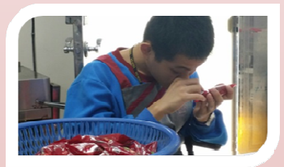
從訓練孩子的交通能力與職場實務經驗，增進工作態度(專注力，持續力，合作..)及工作技能(歸類、黏貼、折疊..)等，為即將畢業面臨職場考驗做好準備。



摺禮盒、掰餅乾及黏貼口味貼紙都難不倒我們，看一下我們認真工作的樣子..



雖然我不認識字，但老師給我輔助對照工具幫助我也可以正確黏貼喔



雖然我視力不好，但我還是很認真地正確黏貼貼紙喔



帶著孩子一起減塑吧

國中二班導師 劉質涵

這學年劉老師要帶著國中二班的學生一起進行減塑及垃圾減量，我們從生活中做了些小改變，包括不使用塑膠書套、校外教學使用環保餐具、利用豆漿袋分裝麵包帶回家、清洗塑膠袋重複使用、用餐時不用衛生紙改用自己的小方巾擦嘴巴…等，這些都是我們能做到的唷!真的一點都不難 J 至於為什麼要減塑呢?我們還能怎麼做? 請參考下面的內容，希望大家能重視環保議題，一起愛護我們居住的環境，因為「愛護地球是每一個人的責任」喔!



專業學校 幸福學園 打造多元舞台 幫助孩子有成功經驗

iPad 好幫手 讓孩子愛上課

總務主任 高藝真

隨著資訊科技進步發達，其應用也愈來愈廣泛。近幾年以來，教育界對於將資訊科技融入教學以及學生學習之應用，更是不遺餘力。「資訊科技融入教學」當做「使資訊設備成為一座橋樑，迅速搭起學習者與其欲學之知識的聯繫，再搭配各所學知識所包含的內容，讓學習更加有效率」（林霈岑，2007）。教學者必需善加使用電腦與網際網路等資訊科技設備之立即性、多媒體、互動性、與可以個別學習等特質，適當地將資訊科技導入教學，活絡教學現場、學習情境與模式（洪淑芬，2011）。



在邱佳鴻、吳郁香、吳傳春（2016）： iPad 融入教學對國中生學習動機與學習滿意度之研究中更提出 iPad 應用於教學對國中生學習動機與學習滿意程度大都趨向正面，而整體學習動機在 iPad 融入教學後與整體學習滿意度間呈中度正相關。

在宜特，為了鼓勵老師將資訊融入教學，也為了讓老師教學上可以更事半功倍，連續兩年陸續購置了 6 台 iPad 放置資源中心供老師教學使用，而個人在這兩年課程中也大量使用 iPad 融入在重度障礙學生教學使用上，以下就 iPad 融入在教學的經驗與大家分享。



大致上將個人將 iPad 融入在教學使用歸類為四大面向：

一、個人增強

（一）完成任務後的個人使用時間：大部分學生看到 iPad 出現總是興奮的，甚至有的學生已經很熟練的拿到就直接滑了起來，因此最簡單的作法，即是以使用 iPad 為完成任務後的增強，讓學生可以有短暫自行運用休閒時間。

（二）個人操作任務時的攝影照相：在中重度障礙學生操作任務時的立即性正增強，通常可以讓學生更認真專注於工作，尤其聽到老師說：「要拍給爸爸媽媽或是某某老師看時」，學生的表現意願更是高昂。之前在生活藝能組時的吳董，更是鏡頭前鏡頭後兩般人。只要有鏡頭就會超級認真工作，當在 IEP 會議上與媽媽分享吳董認真拖地的樣子，媽媽可是大吃一驚。

（三）結合溝通圖卡差別增強：之前曾經試過，同張溝通版面上表現優良的同學有個人影片，表現較不專心的同學則只有照片。當同學互相點選照片時出現差異給予提醒，下次工作時就會記得特別好好表現一番。



二、教學提示

（一）個人任務：中重度學生教學總是常出現雞同鴨講的狀況，老師交代的任務是 A，學生卻常常做出 B 的行為，透過圖片、聲音甚至是影片的呈現，讓學生可以很清楚的在第一時間確認個人任務。

（二）工作分析：做完第一步忘記第二步，在中重度學生身上可是習以為常，通常都需要老師一而再再而三的提醒，但當人力不足老師分身乏術時 iPad 就可以擔任很好的小幫手。再者，教學初始透過工作分析、每一步驟先行照相、錄影、錄音，既增加不斷複習的樂趣也加強了學生記憶。

三、社交互動

（一）成品介紹：在上園產品處理與利用課程時，班上的同學多是無口語或是表達較不清晰的學生，透過 iPad 面版的設計讓學生可以輕鬆完成成品介紹工作。

（二）借用器具：圜圜因為行動不方便口語發聲困難，雖然很想參與課程但囿於行動限制，課堂上參與極度受限，透過 iPad 面版的設計使用，每次上課圜圜就變成老師的好幫手，帶著 iPad 開著電動輪椅就可以悠遊於校園幫忙借器具。

（三）販售練習：在進行銷售練習時，既要知道老師名字、座位、購買金額又要介紹，多重的任務通常都只能靠老師在旁引導，透過 iPad 面版的設計，只要練習過一兩次後，學生就可以完成任務。曾經發聲在園藝課上的小凱堅持使命必達，一定要照著面版上的相片進行外送，其他老師或是代理人一概不受理，好險透過即時修改緊急替換照片後，小凱還是順利完成外送任務。









四、教學檢核

（一）自我監控：中重度學生多數對於時間概念薄弱，曾經上課中利用內建定時器及鬧鐘功能，讓學生對於老師的限定時間更為清楚。

（二）影片回饋：中重度學生自我檢討監測能力薄弱，透過影片立即回饋比較，讓學生可以更清楚知道老師要求是什麼，也增添樂趣。

（三）即時測驗：面對無口語學生，指認操作是最好測驗學生是否瞭解的方式之一，透過 iPad 圖片搜尋，面版設計等，可以讓老師更快更方便瞭解學生能力。



善用 iPad，讓每個學生都能參與課堂活動，讓老師更輕鬆更迅速的抓到學生能力，讓孩子、老師都愛上課。