

与工作有关的疾病系列

# 足底筋膜炎



劳工处  
职业安全及健康部



工作 安全健康



# 引言



根据国际劳工组织的定义，工作与疾病两者的关系可分为以下三类：

- (1) 职业病－是指已被认定为与工作有明确或强烈的关系，一般祇有一个成因的疾病，例如硅肺病、石棉沉着病、职业性失聪等。
- (2) 与工作有关的疾病－是指成因众多及复杂，而工作环境中的因素可以是其中一个成因的疾病。例如足底筋膜炎、静脉曲张、肩周炎等。
- (3) 影响工作人口的疾病－是指工作并非其成因，但工作环境中的因素可使病情加剧的疾病。例如糖尿病、痛风、类风湿性关节炎等。

这单张介绍的足底筋膜炎，便是一种常见的「与工作有关的疾病」。

# 何谓足底筋膜炎?

足底筋膜炎是指足底筋膜和周围的软组织因创伤或劳损而引致的炎症。

## 成因

- 个人因素，例如过胖、扁平足、脚掌内翻等
- 站立工作或长时间行走，令足底受压



- 长期穿不适当的鞋，如鞋身太紧、鞋底过硬或鞋跟过高等
- 其他因素，例如经常携带重物，增加足部的负荷

## 征状

- 足跟疼痛
  - ❖ 特别是早上起床脚掌着地时，痛楚更严重
  - ❖ 站立或行走一段长时间后，疼痛增加
- 足部可能有红肿或灼热感觉



## 哪些行业的员工较易患上?

- 教师、邮差、送货员、售货员等

# 怎样预防？

## 1 避免于工作时长时间站立或行走

- 在合理地切实可行范围内，为站立工作的雇员在工作位置提供合适的工作座椅或供稍事休息的座椅
- 可灵活调配工序，让足部休息
- 雇主须安排雇员在持续站立工作 2 至 3 小时后分别有 10 至 15 分钟坐下休息或进行适当的伸展运动以松弛脚部



## 2 减轻足部承受的压力

- 减少携带重物，如有需要可使用手推车运送
- 减轻体重
- 可使用有吸震功能的地垫

## 3 选择合适的鞋



- 应选择：
  - ❖ 舒适及轻便的鞋
  - ❖ 鞋底较软、吸震能力较佳的鞋，可减少行路时引致的震荡
- 如有需要，可在鞋内放入适当的鞋垫减轻足底所受的压力
- 避免穿高跟鞋，例如高过 5 厘米或 2 吋的高跟鞋

## 4 适当运动



图一



图二

### • 小腿肌肉伸展运动

- 1 双手扶墙站立，右脚屈曲，左脚伸直，脚趾向前
- 2 身体向前倾，脚跟不要离地，伸展左小腿肌肉，维持10秒
- 3 换脚再做同样动作
- 4 重复做这套动作5次



图一



图二

### • 脚踝运动

- 1 提起一只脚，脚掌向外打圈10次
- 2 脚掌向内打圈10次
- 3 换脚再做同样动作各10次

• 脚掌运动

- ① 坐在椅上，脚踏着地上的毛巾
- ② 用脚掌抓毛巾，趾头保持平放贴地，然后放松
- ③ 重复动作 20 次
- ④ 换脚再做同样动作 20 次



## 5 健康生活

- 充足休息和睡眠
- 恒常进行体能活动
- 均衡饮食，保持理想体重



# 怎样治疗？

- 休息－适当的休息可减少足部负荷和足底受压
- 冷敷－用毛巾包裹冰粒放在疼痛位置，冷敷 5-10 分钟，可纾缓疼痛及减少肿胀



- 药物－口服、外用和局部注射消炎止痛药，可帮助减轻疼痛及控制炎症
- 物理治疗－可减轻发炎的征状及强化肌腱
- 足病诊疗－度造合适的鞋垫

## 总结

足底筋膜炎是一种「与工作有关的疾病」，虽然工作环境中的因素只是其众多成因之一，但我们不应在职业健康方面掉以轻心。若能排除工作中的危害因素或减少其风险，及采取适当的预防措施，便有助减低患上这病的机会，保障雇员的健康。

# 查 询

如对本单张或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或  
2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 亦载有关于本处各项服务及主要劳工法例的资料。

# 劳工处职业健康诊所

任何在职人士如怀疑患上与工作有关的疾病，可致电或亲临职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

- 观塘职业健康诊所 电话：2343 7133
- 粉岭职业健康诊所 电话：3543 5701

# 投 诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172，或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

本单张可在劳工处各职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 下载。有关各办事处的地址及电话，请参考劳工处网站或致电 2852 4041 查询。

欢迎复印本单张，但作广告、认许或商业用途者除外。如需复印，请注明取材自劳工处刊物《与工作有关的疾病系列 – 足底筋膜炎》