

與工作有關的疾病系列

足底筋膜炎



勞工處
職業安全及健康部



工作 安全健康



引言



根據國際勞工組織的定義，工作與疾病兩者的關係可分為以下三類：

- (1) 職業病 – 是指已被認定為與工作有明確或強烈的關係，一般祇有一個成因的疾病，例如矽肺病、石棉沉著病、職業性失聰等。
- (2) 與工作有關的疾病 – 是指成因眾多及複雜，而工作環境中的因素可以是其中一個成因的疾病。例如足底筋膜炎、靜脈曲張、肩周炎等。
- (3) 影響工作人口的疾病 – 是指工作並非其成因，但工作環境中的因素可使病情加劇的疾病。例如糖尿病、痛風、類風濕性關節炎等。

這單張介紹的足底筋膜炎，便是一種常見的「與工作有關的疾病」。

何謂足底筋膜炎？

足底筋膜炎是指足底筋膜和周圍的軟組織因創傷或勞損而引致的炎症。

成因

- 個人因素，例如過胖、扁平足、腳掌內翻等
- 站立工作或長時間行走，令足底受壓



- 長期穿不適當的鞋，如鞋身太緊、鞋底過硬或鞋跟過高等
- 其他因素，例如經常攜帶重物，增加足部的負荷

徵狀

- 足跟疼痛
 - ❖ 特別是早上起床腳掌著地時，痛楚更嚴重
 - ❖ 站立或行走一段長時間後，疼痛增加
- 足部可能有紅腫或灼熱感覺



哪些行業的員工較易患上？

- 教師、郵差、送貨員、售貨員等

怎樣預防？

1 避免於工作時長時間站立或行走

- 在合理地切實可行範圍內，為站立工作的僱員在工作位置提供合適的工作座椅或供稍事休息的座椅
- 可靈活調配工序，讓足部休息
- 僱主須安排僱員在持續站立工作 2 至 3 小時後分別有 10 至 15 分鐘坐下休息或進行適當的伸展運動以鬆弛腳部



2 減輕足部承受的壓力

- 減少攜帶重物，如有需要可使用手推車運送
- 減輕體重
- 可使用有吸震功能的地墊

3 選擇合適的鞋



- 應選擇：
 - ❖ 舒適及輕便的鞋
 - ❖ 鞋底較軟、吸震能力較佳的鞋，可減少行路時引致的震盪
- 如有需要，可在鞋內放入適當的鞋墊減輕足底所受的壓力
- 避免穿高跟鞋，例如高過 5 厘米或 2 吋的高跟鞋

4 適當運動



圖一



圖二

• 小腿肌肉伸展運動

- 1 雙手扶牆站立，右腳屈曲，左腳伸直，腳趾向前
- 2 身體向前傾，腳跟不要離地，伸展左小腿肌肉，維持 10 秒
- 3 換腳再做同樣動作
- 4 重複做這套動作 5 次



圖一



圖二

• 腳踝運動

- 1 提起一隻腳，腳掌向外打圈 10 次
- 2 腳掌向內打圈 10 次
- 3 換腳再做同樣動作各 10 次

- 腳掌運動

- ① 坐在椅上，腳踏著地上的毛巾
- ② 用腳掌抓毛巾，趾頭保持平放貼地，然後放鬆
- ③ 重複動作 20 次
- ④ 換腳再做同樣動作 20 次



5 健康生活

- 充足休息和睡眠
- 恆常進行體能活動
- 均衡飲食，保持理想體重



怎樣治療？

- 休息－適當的休息可減少足部負荷和足底受壓
- 冷敷－用毛巾包裹冰粒放在疼痛位置，冷敷 5-10 分鐘，可舒緩疼痛及減少腫脹



- 藥物－口服、外用和局部注射消炎止痛藥，可幫助減輕疼痛及控制炎症
- 物理治療－可減輕發炎的徵狀及強化肌腱
- 足病診療－度造合適的鞋墊

總結

足底筋膜炎是一種「與工作有關的疾病」，雖然工作環境中的因素只是其眾多成因之一，但我們不應在職業健康方面掉以輕心。若能排除工作中的危害因素或減少其風險，及採取適當的預防措施，便有助減低患上這病的機會，保障僱員的健康。

查 詢

如對本單張或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或
2559 2297（非辦公時間設有自動錄音服務）

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 亦載有關於本處各項服務及主要勞工法例的資料。

勞工處職業健康診所

任何在職人士如懷疑患上與工作有關的疾病，可致電或親臨職業健康診所預約就診，無需醫生轉介。

- 觀塘職業健康診所 電話：2343 7133
- 粉嶺職業健康診所 電話：3543 5701

投 訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2712，或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本單張可在勞工處各職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 下載。有關各辦事處的地址及電話，請參考勞工處網站或致電 2852 4041 查詢。

歡迎複印本單張，但作廣告、認許或商業用途者除外。如需複印，請註明取材自勞工處刊物《與工作有關的疾病系列 – 足底筋膜炎》