

高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

醫病共享決策輔助評估表

我有足底筋膜炎，我應該選擇哪一種治療方式？

前言：

足底筋膜炎其實不是真正的發炎，而是一種退化性疾病！足底筋膜扮演著維持足弓、穩定足踝、協助吸震的角色。當長時間承受重量，足底筋膜被過度牽拉或受壓，就可能引起發炎及退化。處理上除了施予物理治療與局部注射類固醇之外，體外震波治療以及注射自體血漿製劑是近年來十分盛行的治療方式，目的是引發身體的修復反應、促進退化的組織再生，也屬增生治療的一種。

適用對象 / 適用狀況（符合者在□內打勾）

- ☐ 有足底筋膜炎症狀
- ☐ 經醫師確診為足底筋膜炎
- ☐ 合併扁平足/高弓足或筋膜炎鈣化
- ☐ 高危險族群(體重過重，長時間站立行走，常穿高跟鞋…等)
- ☐ 多次發作
- ☐ 已經藉由其他方式處理未成功者

疾病或健康議題介紹：

足底筋膜炎是一種常見的足部疾病，主要是由於足底筋膜過度拉扯或勞損，導致足底筋膜發炎，進而引起足跟或足底疼痛。此疾病通常與長時間站立、運動過度、鞋子支撐不足或足弓異常（如扁平足或高足弓）有關。

常見症狀有早晨起床或長時間休息後，踏出第一步時足跟劇痛、站立、行走或運動後疼痛加重、足跟或足底中央壓痛、嚴重時影響日常活動與行走能力。可能的風險因子有長時間站立或步行（如教師、服務業人員）、高衝擊運動（如跑步、跳躍運動）、肥胖或體重增加，增加足底壓力、足弓異常（扁平足或高足弓）、穿著缺乏支撐的鞋子。

足底筋膜炎的治療目標是減少疼痛、促進筋膜修復並預防復發。治療方式包括保守治療（如休息、物理治療）、體外震波治療、及侵入性治療（如藥物注射）。根據病情嚴重程度、生活習慣及個人需求，選擇適合的治療方式，以達到最佳的康復效果。

醫療選項簡介：

● 傳統物理治療

運用超音波增加該組織的延展性及促進血液循環。電療緩解疼痛，同時也要訓練足底的小肌肉且放鬆小腿的肌肉。

● 體外震波治療

該療法乃用高壓聲波衝擊組織，體外震波對於肌肉骨骼疼痛治療的作用機制是(1)刺激血液流動以獲得有益的免疫反應，(2)透過擊中受影響神經的脈衝降低疼痛的感受。(3)高能量之衝擊波可以對組織產生顯微尺度的組織變化，這些細微的傷害變化會造成局部發炎

制訂日期：2019/03/01

修定日期：2025/03/28

高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

反應，並且產生新生血管。提供有利於組織汰舊換新的環境，因此能讓受傷的組織逐漸修復。

● 注射自體血漿製劑

高濃度血小板濃縮液（platelet rich plasma, PRP）：自主血液和血漿注入足底筋膜被認為會刺激急性炎症反應，提供刺激成纖維細胞活性和血管生長的因素，從而導致癒合過程的重新啟動。這種治療在部分慢性炎症性肌肉腱疾病的研究中被證明是有效的。有證據表明 PRP 對於慢性足底筋膜炎是有效的，雖類固醇可以提供更好的短期緩解，但 PRP 注射具有更好的長期效果。

● 吃藥打針

非類固醇類消炎藥可以作為控制疼痛的輔助劑，治療的關鍵是持續的用藥，在整個急性治療階段每天服用才能有效減輕發炎症狀。約八成的患者可達到症狀之緩解。在嚴重頑固的情況下，在其他初級保守措施（如物理治療、藥物）失敗後，通常保留為後線的治療。

您目前比較想要選擇的方式是：

- ☐傳統物理治療
☐體外震波治療
☐注射自體血漿製劑
☐吃藥打針

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、比較每一項選擇的優點、風險、副作用(併發症)等

● 傳統物理治療、體外震波治療、注射自體血漿製劑與吃藥打針的優缺點比較

茲將四者的優缺點等比較詳列如下表：

項目	傳統物理治療	體外震波治療	注射自體血漿製劑	吃藥打針
治療方式	超音波、電療	高精準聚焦震波	超音波導引注射增生療法	消炎藥物處理
療效	<ul style="list-style-type: none">● 增進血液循環● 減緩疼痛● 增進組織延展	<ul style="list-style-type: none">● 高能量導入● 無須打針注射，減少侵入性● 讓沾黏組織鬆解後達成組織新生效果	<ul style="list-style-type: none">● 高精準度導引注射● 自體血小板過敏性低● 高濃度增生因子● 高效強化自我修復能力，強化組織	<ul style="list-style-type: none">● 使用消炎藥物減少發炎
感染風險	無	無	低	低
醫療花費	健保幾付	自費	自費	健保幾付

制訂日期：2019/03/01

修定日期：2025/03/28

高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

優點	<ul style="list-style-type: none"> ● 費用少只需健保部分負擔 ● 非侵入性治療，無傷害 	<ul style="list-style-type: none"> ● 促進自我修復 ● 非侵入性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高效自我修復力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 處理方便花費便宜
缺點	<ul style="list-style-type: none"> ● 治療所需時間較耗時（每次約20-30分鐘） ● 無法有立即性改善效果 	<ul style="list-style-type: none"> ● 需自費 ● 療效需一段時間穩定 	<ul style="list-style-type: none"> ● 需自費 ● 侵入性治療 	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用消炎藥容易症狀復發 ● 多種副作用 ● 局部注射會使軟組織脆化，甚至斷裂

步驟二、您選擇後續照顧方式會在意的因素有什麼?以及在意的程度

(請勾選下列考量因素，0分代表對您不重要，5分代表對您非常重要)

傳統物理治療考量項目	不重要				非常重要	
治療方式	0	1	2	3	4	5
療效	0	1	2	3	4	5
感染風險	0	1	2	3	4	5
醫療花費	0	1	2	3	4	5
其他 _____	0	1	2	3	4	5

體外震波治療考量項目	不重要				非常重要	
治療方式	0	1	2	3	4	5
療效	0	1	2	3	4	5
感染風險	0	1	2	3	4	5
醫療花費	0	1	2	3	4	5
其他 _____	0	1	2	3	4	5

注射自體血漿製劑考量項目	不重要				非常重要	
治療方式	0	1	2	3	4	5
療效	0	1	2	3	4	5
感染風險	0	1	2	3	4	5
醫療花費	0	1	2	3	4	5
其他 _____	0	1	2	3	4	5

制訂日期：2019/03/01

修定日期：2025/03/28

高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

吃藥打針考量項目	不重要				非常重要	
治療方式	0	1	2	3	4	5
療效	0	1	2	3	4	5
感染風險	0	1	2	3	4	5
醫療花費	0	1	2	3	4	5
其他 _____	0	1	2	3	4	5

步驟三、您對足底筋膜炎的治療方式認知有多少？請試著回答下列問題：

認知問題	是	否	我不確定
1.接受體外震波治療對足底筋膜炎病人有較高的機會可以恢復功能或減輕疼痛			
2.體外震波治療是足底筋膜炎病人的唯一治療選擇			
3.接受傳統物理治療無法使足底筋膜炎的症狀改善			

步驟四、您現在確認好後治療方式了嗎？

● 我已經決定選擇好治療方式(擇一勾選)

- ☐傳統物理治療
- ☐體外震波治療
- ☐注射自體血漿製劑
- ☐吃藥打針
- ☐我想要與家人朋友討論後再作決定
- ☐我想要與我的主治醫師及照護團隊討論後再作決定

我對於自己的決定有多確定

- ☐完全確定
- ☐不是很確定
- ☐完全不確定

● 對於我還想要提問足底筋膜炎治療的問題是：

● 您對於本次醫病共享決策討論的過程的滿意度為何？

制訂日期：2019/03/01

修定日期：2025/03/28

高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

病歷號碼：

姓名：

生日：

非常不滿意						非常滿意	
0	1	2	3	4	5		

完成以上評估後，您可以攜帶此份結果與您的主治醫師討論。