运动不当易引发足底筋膜炎

52岁的张先生近些年来一直坚持锻炼，爬山、打球、散步，每年的体检结果都不错。但半个月前，他早晨起床刚下地时，脚跟感到一阵刺痛；走一段时间后，疼痛可以减轻，但一旦走久了，疼痛又加重了。用手去按压脚跟，或做翘脚趾的动作时，脚跟底部会痛。张先生去医院做了检查，诊断为足底筋膜炎。

什么是足底筋膜炎

足底筋膜炎为足部常见疾病，是一种足底筋膜或肌腱的无菌性炎症。患者经常出现晨起后下床足跟部疼痛明显的症状，有时疼痛也可放射到足掌前面，主要原因是由于足部超负荷压力的长期作用，造成足底筋膜的急性或慢性损伤。

其中，急性的损伤，比如说跑步、剧烈运动，力量太大抻伤了。慢性的劳损，即反复一点点的微创造成的，比如说走路太多，运动量较大、体重比较大等一些因素，使跖腱膜反复牵拉造成的炎症。

跖腱膜损伤的部位，决定了疼痛的部位。大多数的跖腱膜损伤都比较靠后（靠足底脚后跟这个地方），但是一定位于足底的，不会位于足底上方、足背等部位。典型的表现就是踩地的时候比较疼，像被一根绳子牵拉着，一端很难受这种感觉。走一段时间，慢慢适应了疼痛就能减轻一些。

四大好发人群

临床上统计发现，跖腱膜损伤一般好发于以下人群。

1. 中老年人 中老年人的软组织相对年轻人没有那么柔韧，容易受伤。

2. 体重较大，平时运动少的人群 这类人突然间运动，运动量太大，比如喜欢每天走1万步甚至2万步，过量运动就比较容易受伤。

3. 经常穿高跟鞋或者硬底鞋的人 这类人群相对来说容易受伤，这是一种牵拉式的损伤。

4. 患痛风、尿酸高的人 尿酸结晶会沉积在活动过多的地方，或者是受了伤的地方，跖腱膜是其中的部位之一，从而导致足底筋膜炎。

足底筋膜炎的治疗

在临床上，大多数患了足底筋膜炎的人实际上疼痛症状并不重，并不太需要特殊的止痛治疗，患者可以从以下几方面着手缓解。

1. 查找疼痛诱发因素，去除危险因数，如剧烈、长时间、高强度的运动。尽可能避免。

2. 穿软底鞋，注意鞋跟高度。当然，并不是鞋底越平越健康，鞋跟厚度以1~3厘米最为合适，穿着平底鞋反而会令筋膜拉长，使足底筋膜恶化。

3. 注意休息。比如说活动量少一点，不要太猛，以休息为主。症状严重者应避免连续步行或站立半小时以上，如果不得已的话，最好每半个小时坐下休息一会儿。

4. 肥胖者减轻体重，可减少对足底的压迫。同时要选择合适的运动，避免跑步、快走。特别提醒，健身房中使用率最高的跑步机不适合足底筋膜炎患者。

5. 早期建议做冰敷，冰敷到不疼为止。热敷有时候会引起组织炎症，反而影响恢复时间，所以建议大家早期进行冰敷。

6. 局部治疗非常重要，如理疗、推拿按摩以及冲击波等物理治疗，中药外敷或者中药足浴治疗。矫形鞋垫或足部矫治器是物理治疗的首选。使用带有足弓支撑的鞋垫可在下肢负重时有效降低足底筋膜所受的拉力，减少反复牵拉对足底筋膜的伤害，起到均匀分散足底压力的作用。

7. 口服一些消炎止痛药。该病恢复的时间较长，消炎止痛药有助减轻疼痛，大多数经过保守治疗都是能治好的，大家不用特别担心。

湖南中医药大学第一附属医院
骨伤科副主任医师 邝涛

足部疾病专刊

三步准确评估足踝疾病

足踝对于人的行走起着至关重要的作用，尤其是喜欢健步走的人更应该关注自己的足踝健康。

日常生活中的行走、跳跃等动作主要依靠踝关节的背伸、跖屈运动。足部与胫骨和腓骨互相协作，以适应行走中出现的各种动作，并达到减震效果。人在行走时，踝关节的承重要比平时大得多，比如自然站立时，踝关节的负荷是体重的2倍；而步行时，踝关节负荷约为体重的5倍。

对足踝疾病进行准确评估，需要三步。第一步需要医生进行详细的病史询问。如患者足痛的部位、性质，有无外伤史，有无可致足踝病变的疾病（如糖尿病、痛风、风湿性关节炎）等。另外，患者平时的运动方式、运动强度，以及有无体重改变、有无鞋子磨损改变等问题，都是需要详细询问的。

第二步就是进行康复功能评定。包括足踝的视诊，观察足踝皮肤有无挫伤、发绀、红斑、苍白、溃破、肿胀等，以及站立时的负重和鞋底磨损情况。除此之外，还需做骶髂、髋、膝关节检查。足部问题不仅要关注足踝，还应排除骶髂关节、髋关节、膝关节问题，以及排除颅骶、内脏因素导致的足部问题。

第三步是进行辅助检查，如X光检查，需在负重条件下拍摄足部正侧位X光片。

要提醒的是，出现足踝部的外伤，如果是急性期，处理的目的主要是消肿止痛，促进组织愈合。比如发生“崴脚”时，应当通过冰敷防止肿胀。受伤后用弹力绷带简单固定，注意绷带不可过紧，以免造成组织或肢体坏死。抬高患肢，将受伤的足踝放置在高于心脏的部位，这样可以减轻肿胀、缓解疼痛。

而对于慢性期的足踝疾病，康复的主要目的是逐渐增加肌肉力量和耐力。在这个过程中，功能训练十分重要，比如肌力训练、足尖步行、足跟步行和脚趾弯曲练习等。平衡训练可改善踝关节的稳定性，可以在不稳定的器械上进行各种单脚训练。

济南市工人医院 张乾

腿脚有恙 不宜泡脚

这几天虽然是连续的大热天，但年近70的张老先生总觉得脚凉，每天都必须用热水烫烫脚才舒坦。但每天烫脚后脚部冰凉感并没缓解，脚疼得连走路都困难，走几步都要歇一下。随后，张老先生由家人搀扶着来到医院就诊。接诊医生一看，老人足趾因为严重缺血出现大面积花斑。经过彩超和下肢CTA查出他有下肢动脉硬化闭塞症。幸运的是，张老先生来医院及时，再耽搁可能就要面临截趾的厄运。

泡脚有助养生，但对于有下肢血管病的患者来说，却不适宜。首先，像下肢动脉硬化闭塞症患者、糖尿病足患者的末梢神经对温度不敏感，不能准确把握水温，一不小心就会烫伤。其次，高温会增加组织耗氧量，加重血管闭塞时的下肢缺血，导致疾病恶化。最后，对下肢静脉曲张或血栓患者来说，其静脉回流有障碍，热水泡脚虽然能扩张动脉供血，但会加重静脉回流的负担。

张洪军

跳芭蕾舞踮脚尖会造成脚畸形吗？

在门诊的时候，常有家长来咨询：孩子跳芭蕾舞长期踮起脚尖会不会造成脚畸形?确实，跳芭蕾舞既可以获得艺术熏陶，又可以塑造良好形体，所以有很多家长送孩子去跳芭蕾舞。但要提醒家长的是，跳芭蕾舞这一项活动，对脚部影响确实比较大，有必要了解相关保健知识。

这是因为，人在跳芭蕾舞时候要踮起脚尖，而踮起脚尖容易产生一个重要问题，就是后脚会和小腿发生撞击，这个在医学上称为后踝撞击综合征。长此以往，会出现踝关节后侧疼痛的现象，尤其是踮起脚尖时会比较痛。其次，在踮起脚尖时，前脚是靠脚趾负重，这样容易产生一种爪形趾问题。就是整个脚趾翘起来，上面有厚厚的角质，让脚变得非常难看。所以如果孩子选择跳芭蕾舞，应该适时训练足部肌肉，避免足部畸形发生。

南方医科大学南方医院
创伤骨科教授 相大勇

七类人不适合足底按摩

足底按摩可以促进血液循环，加快新陈代谢，同时有助于提高睡眠质量。长期适当地进行按摩，对糖尿病、肾脏病等慢性病的治疗也有益。

要提醒大家的是，这七类人群不适合足底按摩：急性病患者；有血液病患者；身体极其虚弱者；处于月经期、妊娠期患者；严重心脏病的患者；皮肤病、传染病患者；骨质疏松患者。

黄伟杰