

运动要适量 鞋子要常换

足底筋膜炎与运动频率和强度、穿鞋习惯等因素有关，中老年群体高发

走路运动、“特种兵”式旅行成为不少人的生活方式，但也带来一定的健康隐患，可能会增加足底筋膜炎的发生率。

医生提醒，足是正常人每天都需要大量使用的人体部位，足底承受的压力也是最多的，因此足底筋膜炎发生率很高。“若发生足跟痛，要早诊早治，这样才能获得较好的诊疗效果。”

文/记者 匡惟
通讯员 石青青 陈绍雯
漫画/小牛

链接 足跟痛还有其他原因 休息需要放在第一位

李留鹏说，跟痛症是常见的足部症状，其中最常见原因是足底筋膜炎，此外还有跟骨骨刺、跟骨下的脂肪垫炎、跟骨内高压等，诊断并非难题，绝大部分通过影像学检查即可确诊。

邱斐说，跟腱炎、踝扭伤后继续发现跟骨受力点改变也会引起跟骨疼痛。足部出现拇外翻、副舟骨等结构异常的人群，更容易出现足底问题。

“无论是何种疾病引发的足跟痛，休息需要放在第一位，只有足够的休息才能更好、更快地恢复。正常人每天都需要行走，脚后跟不得不负重，因此康复时间往往比网球肘等疾病更久。”李留鹏说。



案例

因足底痛 钟爱的走路运动暂停

王先生已经退休了，走路是他一直坚持的运动形式，乐此不疲，可最近不得不暂停，因为右足跟出现疼痛，早起下地时最严重，之后会慢慢缓解，但走多了疼痛会加剧。他前往厦门大学附属中山医院康复科就诊，肌骨彩超显示，其足底筋膜局部纤维化，被确诊为足底筋膜炎。

邱斐医生为其进行了冲击波治疗，并指导他尝试足底筋膜放松的锻炼动作。疼痛缓解后，再进行专业的康复训练，加强足弓的稳定性，改善足底肌肉紧张的状况，纠正错误的行走、站立习惯。经过一系列有针对性的康复治疗，王先生的足底筋膜炎未再复发，足跟不再疼痛了。

久站久行 后脚跟竟长出了骨刺

年过五旬的郑女士是商场营业员，因工作关系，需长期久站。三个月前，她感觉右足跟疼痛，晨起时最严重，走的时间长了或站的时间久了也会加重，辗转多家医院治疗一直不见好转。

近日，郑女士前往厦门大学附属第一医院思明院区骨伤科求诊，经主治医师李留鹏诊断，郑女士得了足底

筋膜炎。拍片发现，她的后脚跟长出了骨刺。李留鹏认为，这是久站久行引起足底压力过度集中诱发无菌性炎症引起的。

李留鹏为郑女士实施了小针刀治疗，并叮嘱她要时常用中药泡脚。一个月后复查，郑女士的足跟痛基本消退了。

病因

压力增大 筋膜组织被拉长所致

邱斐说，足底筋膜炎的典型症状就是足跟痛，早起疼痛明显，随着患者对疼痛的逐渐适应，痛感减轻，但久行久站后，疼痛又会加剧。李留鹏说，虽然最常见的症状是脚后跟疼痛，但也有些患者会出现

脚掌麻木、疼痛等症状。

“我们科室几乎每天都有足底筋膜炎患者前来就诊。”邱斐介绍，足底筋膜是从跖骨到跟骨的致密、坚韧

的筋膜组织，由于压力增大，筋膜组织被拉长，从而出现无菌性炎症，即足底筋膜炎。“足底筋膜炎与运动频率和强度、穿鞋习惯、行走姿势、体重、年龄等众多因素都有关系。中老年群体是高发人群，累积几十年的劳损、踝关节软组织的退化、修复能力弱都是原因。”邱斐说，“体态错误也是原因之一。由于长期错误的姿势导致体态不佳，身体重心不在中立位上，脚步所受的压力点不均衡，更易导致足底筋膜过度被拉扯。”

李留鹏进一步解释，足跟是人体重要的承重部位，这个位置本身就承受着较多的力，久站久行之人、运动员、士兵等群体用脚的时间更长、频率更高，足底承受的压应力和拉应力更大，患足底筋膜炎的几率也相应更高。

治疗

早诊早治 长骨刺后疗效较差

“如果长期不治疗，以及没有纠正错误的行走、站立习惯，人体的保护机制使得后脚跟会代偿性出现增生骨刺。”李留鹏说，“而且，由于一侧疼痛，人会自然将重心移至另一侧，长期如此，就会出现双侧足跟疼痛的情况。”

邱斐说，出现跟骨骨刺后再进行治疗，治疗难度会增大，疗效也可能较差，且复发的概率高。“走路是人日常的重要行为，难以治愈会影响日常生活。”

两位医生说，口服消炎止痛药物，开展冲击波、微波等理疗，都是治疗足底筋膜炎的手段。如果炎症程度较重，或是局部筋膜黏连、挛缩较重，可以通过手术进行治疗，其中一种微创手术是小针刀，主要是为了放松足底筋膜的足跟附着点，“筋膜如同大地，承受压力久了就会变硬，供血和供氧能力不足，因此需要外力帮助‘锄地’以改善‘地质’。”李留鹏说。

提醒 科学选鞋 运动后要及时放松

邱斐说，预防足底筋膜炎，运动要适量，不能超过足底耐受度，运动之后要及时放松。日常也可以通过踩网球、脚趾抓毛巾等动作放松足底筋膜。

如何选择鞋子？邱斐说，运动鞋是最佳选择，能够给予足弓支撑，同时其缓冲功能能够对足底起到一定的保护作用。高跟鞋、硬底皮鞋、薄底拖鞋尽量少穿，光脚（站立、跑步）也不提倡。“人在行走蹬地瞬间，足弓会呈现自然弯曲，除了缓冲力较弱以外，硬鞋底或地面还会限制自然曲度的产生，对足底筋膜造成更大压力。”

李留鹏提醒，对于患者来说，在治疗之余，给足底充足的休息是最为重要的。此外，还要调整穿鞋子的习惯。一双鞋子穿得久了，即便是运动鞋，其缓冲能力、弹性都会变差，给双脚造成更大的压力。

支招 足底筋膜炎患者 试试这六种练习

医生说，足底筋膜的拉伸和小腿跟腱的拉伸运动能有效改善足底筋膜炎。患者不妨试试以下几种方法：

练习1：足底筋膜的滚动运动。用网球或软质筋膜球以单一方向沿着大脚趾一直滚动到脚跟，要保持同样的按压力道滚动网球；再把球放在第二脚趾下方，保持同样的力道滚动到脚跟；每个脚趾都重复这个动作滚动一次，执行3组，每天3次。

练习2：足底筋膜的拉伸运动。在无痛范围内将脚趾伸展，让足底筋膜被充分拉长。用两根手指置于足弓可感受到足底筋膜被牵拉的紧绷感；一次保持10秒，重复10次，一天可拉伸3次，共执行2个月。

练习3：小腿跟腱的拉伸运动。手臂伸直手掌推墙，躯干略前倾，一侧脚向前迈步与后脚约一只脚长的距离，左右间距一脚长，双脚脚尖朝前；屈双腿膝关节往前移动，直到后方小腿跟腱处有拉伸感即可；保持60秒，重复3组。

练习4：直腿提踵运动。手扶凳子，身体直立单脚站立使前脚掌置于平台上，另一侧腿屈膝脚背置于站立腿小腿后方；站立腿小腿用力，脚跟上抬到合适高度，慢慢下降脚后跟轻触地面；重复10~12次为一组，做3~5组。

练习5：屈腿提踵运动。一只手固定物体，身体俯身，单脚屈腿站立使前脚掌置于平台上，另一侧腿屈膝脚背置于站立腿小腿后方；站立腿小腿用力，脚跟上抬到合适高度，慢慢下降脚后跟轻触地面；重复10~12次为一组，做3~5组。

练习6：单腿平衡垫训练。身体直立单腿站立在平衡垫上，一侧腿屈膝屈膝抬高，手臂外展；维持平衡垫左右均衡不歪斜，保持几十秒，重复3~5组。