

# 运动不当易引发足底筋膜炎



## 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,力量太大冲伤了。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。

## 四大易发人群

临床上统计发现,跖腱膜损伤一般好发于以下人群。

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。

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。

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。

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。

查找疼痛诱发因素,去除危险因素,如剧烈、长时间、高强度的运动尽可能避免。

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。

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。

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。

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,所以建议早期进行冰敷。

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。

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。

## 小验方

### 治乳腺增生方

取陈皮15克,夏枯草、王不留行、丝瓜络、海藻各12克,皂角刺20克,麻黄4克,青皮、香附、甘草各8克。水煎,滤取药液,分3次温服,每日1剂,连服7剂。全方有理气、活血、通络、散结、化痰之功效。

### 治吐血方

鲜生地100克,鲜连藕200克,切碎捣烂取汁饮;或取鲜侧柏叶50克,捣碎后开水冲泡,代茶饮。

### 治皮下出血方

生地黄50克,紫草6克,水煎服,早晚各一次;山楂肉15克,红枣10颗,水煎后兑入阿胶6克(烊化)服用,每日2次。

(本方仅供参考)



提醒

# 什么是“洗肺”治疗

我由于长期从事开矿作业,吸入了大量的粉尘,到医院体检时确诊为尘肺,医生说这种病可以通过“洗肺”治疗,请问“洗肺”到底是怎么洗?我这种情况能洗吗?

读者:郭先生

郭先生:

你所说的“洗肺”,医学上称“全肺灌洗术”,是临床上治疗尘肺、矽肺等肺部疾病最有效的措施。该方法是利用一根双腔导管从患者的口腔插入,直达一侧肺脏,建立人工气道并进行单侧肺通气,并对另一侧肺脏用生理盐水多次反复灌洗;在一侧肺灌洗取得满意效果之后,更换体位和通气肺脏,用相同的方法对另一侧肺脏灌洗。

但是,并不是所有的人都适合该项技术,如患有肺大泡、重度肺气肿、肺心病、活动性肺结核,近期内伴有咯血、气胸病史者;患有心血管疾病、血液病或肾功能不全者;或气管与主支气管畸形,妨碍双腔支气管插管者,均属于慎用人群。因此,在术前一定要到医院进行全面检查,由医生判断能否耐受此项手术。

## 读者来信



# 西瓜皮是解暑良药

西瓜是一味常用的中药,其味甘、性寒,具有解暑清热、生津止渴、利尿等功效,中暑出现口渴、烦躁、尿少等症状,可以通过食用西瓜来进行辅助治疗。同时,西瓜皮药用价值也很高。

西瓜皮,别名西瓜翠衣,其味甘、凉,功能消暑解热、止渴、利小便。主治暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等。且西瓜翠衣含糖少,有着丰富的纤维素,其利尿作用优于瓜瓤。

在高温时节,将西瓜翠衣炒着吃,凉拌吃,还可以煮成西瓜皮绿豆汤喝,均可起到消暑的作用。

## 生活小窍门

# 哪些原因可引起腹泻

夏季是腹泻的多发季节。一旦出现腹泻,大部分人都会认为是“吃坏了肚子”,其实腹泻并没有那么简单。

## 哪些原因可引起腹泻?

夏季天气炎热,吃太多生冷瓜果、冷饮,以及在空调房中久待,会导致胃肠蠕动加快出现腹泻,这是夏季腹泻高发最常见的原因。

夏季食物容易变质,吃了变质的食物或被致病菌污染的食物,也会引起发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

饮食不节制,吃得太多或食物种类太杂可引起消化不良,出现腹胀、恶心、腹泻等。

身体免疫力低下,病毒、细菌侵入并损伤肠粘膜,导致肠粘膜吸收功能减弱,可引起腹泻。

胃肠型感冒是一种特殊类型的感冒,主要症状是呕吐、腹泻、腹痛,严重时可导致机体脱水。

# 莫让孩子蹚雨水

上个周末的一场大雨后,4岁多的小豆豆特别兴奋,专门找小区的积水点踩水玩。小豆豆的妈妈觉得爱玩水是孩子的天性,也没太在意。谁知,晚上睡觉时,小豆豆开始抱着小脚丫子挠,脚痒痒,家长感觉不对,用水给他冲洗。到了第二天,痒痒还是没有完全停止,去医院一检查,医生说,这是皮炎。

每次下雨过后,不少地方会出现“水坑”,而这些地方也成为孩子游玩、嬉戏的地方。特别提醒的是,如果孩子身上有破溃处,一定要尽量避免去踩水,因为这不仅会“招来”皮肤病,还可能会出现感染等状况。

癣,这是真菌感染引起的,还有就是脚上的湿疹。

蹚水后孩子感染皮肤病的情况主要有两种:一种是水中的虫卵、寄生虫导致的皮肤病,与肠道中的寄生情况不同,水中可能存在水蛭或者蚊虫卵,这种情况下,蹚水后,人体局部会出现一些疹子,比如荨麻疹等。另一种则是湿疹或接触性皮炎

等过敏性疾病,如长时间蹚水,病菌侵入皮肤繁殖容易引发湿疹、接触性皮炎等。

因此,要特别提醒,孩子蹚水后要及时冲洗干净,如果孩子被蚊虫叮咬或者身体上有伤口时,尽量不要让孩子蹚水,确需蹚水的,蹚水后用酒精消毒。

