

晨起第一步如针扎,运动时脚跟疼?

舟山医院骨科医生朱晓波:警惕足踝发出这些“求救信号”

□记者 姚舜好 文/摄

“

足踝是人体站立和运动的重要支撑,承载着全身重量。然而,这个看似强健的部位,随着年龄增长、运动习惯改变和生活方式的影响,常常给人带来疼痛困扰。“足底筋膜炎、跟腱炎、踝关节扭伤是常见的几类足踝疾病,不仅影响日常行走,还可能引发慢性损伤,让简单的‘迈步’变得艰难。”舟山医院骨科医生朱晓波表示,足踝疾病看似都是“痛”,但病因、症状和应对方法各不相同。

许多人市民足踝疾病缺乏认知,往往把小痛拖成大问题,把用保守治疗就能解决的问题拖到需要手术干预。朱晓波系统梳理了三种常见足踝疾病的症状、好发人群、病因与防治方法,给出专业的防护、治疗建议,帮助更多市民认识足踝疾病、爱护足踝。

”



晨起第一步如针扎 可能是足底筋膜炎“作怪”

前阵子,今年59岁的市民方女士(化名)感觉自己的左脚脚底靠近后跟处有刺痛感,早上起床脚落地那下最为明显,走了几步后疼痛又有所缓解。起先她没把这事放在心上,直到近期疼痛感越发明显,才去医院就诊,被医生告知得了足底筋膜炎。

“很多患者来看病时描述,早上一下地,脚底就像被针扎了一样痛,走几步又好一点,但走多了又痛起来。这就是足底筋膜炎的典型症状。”朱晓波表示,这种疾病尤其“偏爱”50岁以上的女性,通常因年龄增长,足底肌肉力量减弱、脂肪垫变薄,缓冲能力下降,以及长期穿平底鞋、硬底鞋,足底筋膜缺乏有效支撑等原因引起的。

足底筋膜是脚底一条从脚跟延伸到前足的带状组织,像一根绷紧的弦,维持足弓的稳定,

而当这条“弓弦”承受了过度的、反复的牵拉和压力时,其跟骨附着点或筋膜本身会出现微小的撕裂,身体为了修复这些损伤就会启动炎症反应,从而导致疼痛和僵硬。

朱晓波指出,足底筋膜炎的核心病因是“过度牵拉+组织退变”,“女性发病多,和肌肉分布特点有关,加上女性总体肌肉力量相对较弱,更容易出现劳损。”

那么,该如何判断自己是否得了足底筋膜炎?朱晓波告诉记者,晨起第一步痛是足底筋膜炎的典型症状。此外,如果在长时间休息如久坐、久躺后出现疼痛,或是长时间行走、站立或跑步后出现疼痛加剧,休息后缓解,也可能是足底筋膜炎的表现,“疼痛最明显的点通常在脚后跟靠前内侧的位置,用手按压时会感到明显疼痛。”

防治方面,朱晓波表示,保守治疗是首选。他建议患者,可以在家用

圆形酒瓶或足底按摩棒在脚底来回滚动,“看电视、看书时顺便滚一滚,让筋膜放松,就像拉筋一样。坐下时也可以做一些足底筋膜拉伸,用手将脚趾向脚背方向掰,直到感觉足底有拉伸感。”

此外,他建议患者选择有足弓支撑的软底鞋,同时避免长时间行走也是重要的预防手段,“晨痛严重的患者,可以在夜间戴夹板或支具,在睡眠时保持脚踝处于90度,防止筋膜挛缩,能有效缓晨痛。如果症状持续一两个月不缓解,甚至出现骨刺,则需考虑微创手术。”

跟腱炎:运动过度的“代价”

如果你的足部疼痛集中在足跟后上方,活动后疼痛加剧,且活动受限,肌腱两端受到挤压时有剧烈疼痛和压痛,那就有可能得了跟腱炎。

跟腱炎常见于热爱运动的青壮年男性,尤其是跑步、踢球、打篮球等需要频繁蹬地发力的人群。“跟腱炎本质是过度使用导致的退变和损伤引起的无菌性炎症。”朱晓波解释,跟腱连接小腿肌肉和跟骨,运动时承受着巨大拉力,长期反复牵拉会导致跟腱纤维微小撕裂,引发无菌性炎症。而运动前未热身、跑步姿势不当、穿不合脚的鞋子,会进一步增加损伤风险。此外,扁平足也会导致跟腱承受额外的压力,增加发生跟腱炎的风险。

朱晓波指出,这类患者通常感觉脚跟后上方的一片区域在运动时疼痛,休息后缓解,但一旦发力过度,可能突然加重甚至断裂。“跟腱就像一根橡皮筋,长期反复拉伸就会发炎。有些人天生跟腱附着点高,受力更大,更容易出问题。”他提到一位年轻的运动爱好者,因长期跑步患跟腱炎未及时治疗,最终需手术切除增生的跟腱组织并重新固定。

预防跟腱炎的发生,关键在于做好防护和运动前热身。朱晓波建

议,运动前充分热身,避免突然的爆发性动作;运动中如感疼痛应立即休息,并可进行冰敷。对于经常运动的人,他提醒:“运动要循序渐进,不要一下子加量过猛。”

此外,选择合适的运动鞋、做好小腿肌肉拉伸,也能有效预防跟腱损伤,“尽量选择包裹性好,鞋底有缓冲作用的运动鞋,尤其不要穿过大的鞋子。”

“崴脚”后别不当回事

踝关节扭伤则是门诊中最常见的足踝急症。朱晓波介绍,“因为运动损伤来就诊的患者,有近三分之一是踝关节扭伤。其中很多患者是年轻的学生。”

踝关节扭伤后,通常会现局部肿胀、疼痛,部分患者会有淤青,活动时疼痛加剧。扭伤脚踝后,很多人认为“没骨折就没事”,其实不然,朱晓波指出,若疼痛剧烈、肿胀严重、无法承重行走,甚至关节明显变形或感觉异常,需立即前往正规医院骨科就诊,排除骨折、韧带撕裂等严重损伤,明确诊断并获得专业治疗建议。韧带损伤若不妥善处理,可能导致关节不稳、反复扭伤。

“很多人扭伤后,脚踝不会立刻肿起来,肿胀发生的高峰期是扭伤后48小时至72小时。”朱晓波特别提醒,发生扭伤后当务之急就是减少脚部负重,尽量躺平,抬高患肢,让脚踝高度超过膝盖,膝盖高度超过髌关节,这样可以减轻肿胀。48小时内建议进行冰敷,隔半小时敷一次。另外,患者可以自行购入踝关节支具,下地时可以对踝部进行保护,“如果扭伤比较严重,建议两周内不要让足部负重,两周以后再尝试在支具的保护下行走。”

需要注意的是,扭伤后立即热敷、揉搓、强行活动或涂抹活血药酒是错误做法,在扭伤早期,这么做反而会加剧肿胀出血。

日常预防足踝疾病,朱晓波建议市民平时可做一些足部运动,锻炼足部肌肉力量,“比如平时可以练习用脚抓毛巾,做一些提踵动作。运动前也可以做踝关节环绕、提踵动作,来热身。”

足底筋膜炎

