

足底筋膜炎 康复有诀窍

马超, 王海芳 (中山大学孙逸仙纪念医院, 广东广州 510000)

足底筋膜炎是由于足底筋膜反复受到细微损伤、过度紧张引起足底筋膜的劳损和退化, 平时除了疼痛, 往往没有肿胀、发红、发热的表现, 可以说其并非真正的炎症。一旦患上足底筋膜炎, 平时一定要做好康复工作。

选择合适的鞋子和矫形鞋垫

鞋底避免过硬或过软, 足弓有一定的承托。

如果足弓有扁平足、高弓足或者走路姿势异常, 可定制适合的矫形鞋垫, 纠正不正常的足弓力学, 缓解疼痛及改善功能。

理疗

如果疼痛明显, 可选择冲击波治疗(疗程3~5次, 每周一次), 也可注射地塞米松或应用离子导入法局部治疗, 以缓解疼痛。

牵伸

小腿三头肌和足底筋膜紧张可引起炎症产生, 因此, 需要在疼痛急性发作后, 缓慢充分拉伸足底筋膜和小腿, 改善足踝柔韧性, 减少足底筋膜张力, 减轻疼痛。

毛巾牵拉训练

坐在地面上, 患腿伸向前方, 将一块毛巾套在脚上, 往身体方向牵拉脚趾, 保持膝关节伸直, 能够感到小腿后方有牵拉感, 整个足底被充分牵开。保持该动作15~30秒, 然后放松, 重复3次。整个牵拉过程要轻要慢, 避免发生疼痛。如果发现毛巾伸展能比较容易完成, 可以开始站立位伸展训练。

足底筋膜伸展训练

站立, 将一脚置于台阶上, 用手握住脚跟, 将

脚趾向上向后牵拉, 直到感觉足底牵开感到舒服, 维持该姿势约15~30s, 然后放松。重复该动作5次为一组, 每天进行3组训练。

滚罐头训练

使用硬制的罐头或粗棍子作为辅助。练习时, 患侧赤脚踩在有轻度弧度的罐头或粗棍子上, 前后来回滚动, 动作要慢, 让足底充分舒展。每次3~5min。可以通过增加踩下去的力量, 加强训练难度。如果使用冰的瓶子, 或者冻罐头, 可同时起到冰敷作用, 效果更佳。早上起来做该训练特别有效。

力量训练

适当的力量训练可更好地放松肌肉和筋膜, 减轻疼痛。因此, 当疼痛急性发作后可缓慢、循序渐进地开始进行力量训练。方法如下:

提踵训练

站立在台阶上, 足跟悬空, 手扶支撑物, 让足跟慢慢下降后再缓慢提起, 维持5秒钟, 放松, 重复10个为一组, 每天进行3组。

脚趾抓握训练

坐位, 患脚下垫一毛巾, 将脚趾打开至最大程度后缓慢抓住毛巾, 维持5秒钟, 放松, 重复10个为一组, 每天进行3组。

夜间夹板

夜间睡眠, 患者可能会发生足底筋膜挛缩, 导致次日晨起下床时, 足底剧痛增加, 不能伸直。使用夹板可以防止睡眠时足底筋膜挛缩。

注射治疗

疼痛严重者经上述保守治疗效果不佳, 可在超声引导下注射治疗, 局部注射消炎镇痛液或高糖溶液, 可以较快缓解疼痛。