

足部健康

是坚实的人生基础

您很容易不把自己的双足当回事，但若遇到让自己每走一步都痛苦不堪的问题，便会知道双足对自己的健康和行动能力而言何其重要。不幸的是，足痛很常见，45岁以上人群中将近四分之一深受其苦。疼痛的双足，加上随年龄增长而来的力量和平衡性衰减，会让进行日常活动变得困难，由此降低生活质量，并增大跌倒的可能性。

通过了解常见足患及其症状和体征，您可以做好充分准备，采取预防性措施，并在医生的帮助下，把所有问题消灭在萌芽状态。积极维护足部健康有助于减轻足痛并改善平衡性、稳定性和协调性，让您上了年纪后也能够经常活动，并维持生活质量和独立性。

常见足患

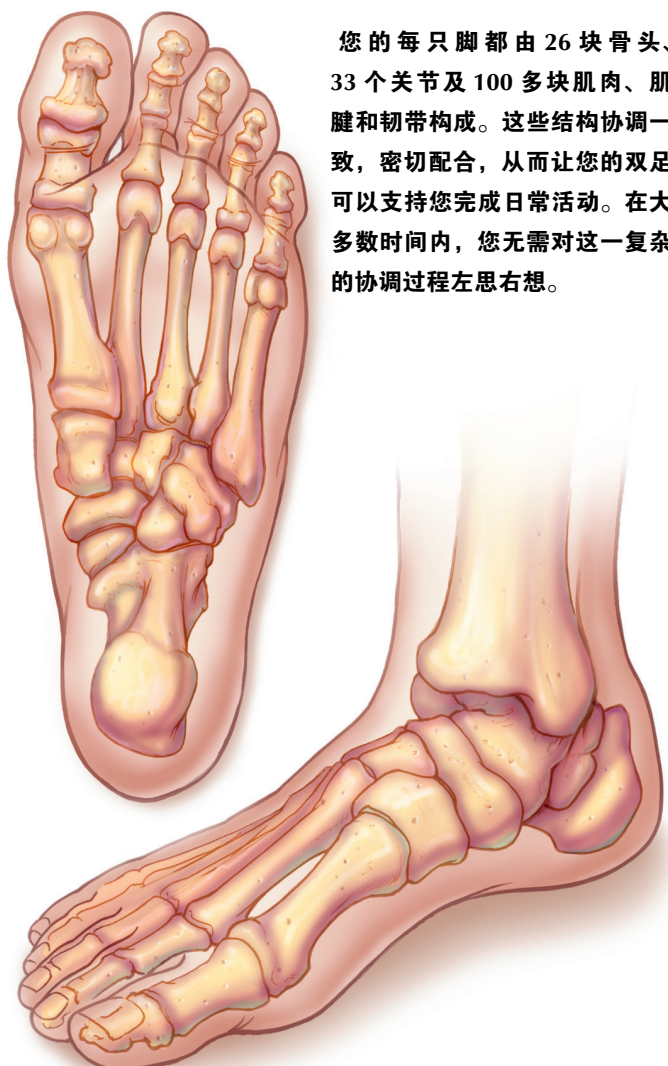
普通人一年要走将近三百万步。这样算起来，人一生要走 100,000 英里（约 16 万公里），而在走每一步时，双足必需要承受您的整个身体重量引起的冲击。随着年龄增长，普通磨损会导致各种变化，比如说您的双足会变得更长更宽，且足弓会变得略平一些。足跟的自然脂肪垫会变薄，减少了可吸收步行冲击力的垫料。

不过，其他变化并非不可避免，它们可能是由不合脚的鞋子或潜在的医学问题导致的。许多疾病可累及您的双足，包括：

■ **跖囊炎**——跖囊炎指的是脚趾根部关节处形成的一种骨质隆起。65 岁以上人群中有超过三分之一都会患这种病，该病又名脚趾外翻。女性患这种病的几率更高。随着足前部变宽且脚趾被牵拉向其他小趾靠拢，致使脚趾关节变得越来越大且突出，就形成了跖囊炎。跖囊炎患处的皮肤可能会又红又痛，或者会变厚，而且当您活动脚趾时可能会感到很痛苦。您的小趾关节处可能会出现类似的突出物，在这种情况下，这些突出物被称为小趾囊炎，或小趾外翻。

受累关节承受的异常压力 and 活动会导致跖囊炎随着时间的推移而发展。发展原因可能包括您天生的足型（如足弓过低或扁平足）、足部损伤、您的步态以及关节炎等其他疾病。过紧的鞋子也会引发或加重跖囊炎，因为它们会挤压您的足趾。高跟鞋也会让更多压力聚集在您的足前部。

除了穿宽头低跟鞋之外，专门的跖囊炎治疗方法还包括在隆起处垫跖囊炎垫、使用矫正器以及拉伸鞋子为跖囊炎患处提供更多空间。常用于缓解疼痛的有物理疗法或药物，例如阿司匹林或布洛芬（雅维、美林等）等处方或非



您的每只脚都由 26 块骨头、33 个关节及 100 多块肌肉、肌腱和韧带构成。这些结构协调一致，密切配合，从而让您的双足可以支持您完成日常活动。在大多数时间内，您无需对这一复杂的协调过程左思右想。

如果鞋子合适

合脚的鞋子是维持足部健康和预防诸多问题的重要元素。以下这些贴士可帮助您判断鞋子是否合脚。

■ **鞋跟**——高跟鞋和尖头鞋会让前脚承受压力，且可导致跖骨痛、应力性骨折、足跟痛、趾甲畸形、跖囊炎、锤状趾以及膝痛和腰痛。因为穿这类鞋子走路不稳，也会导致平衡性下降，且会引发扭伤和骨折。如果您需要或偏爱穿有跟鞋，请选择舒适和支撑性良好的低跟鞋，最好不到 2 英寸（约 5 厘米）高，且有着宽鞋底和宽鞋头以及良好的足弓支撑。尽量控制穿高跟鞋的时间。

■ **运动鞋**——运动鞋和步行鞋是非常适合日常穿着的鞋子。适合不同运动的运动鞋有很大差异。如果您经常参加不同的运动项目，请穿专门针对每种运动的鞋子。如果您需要一双适合多种锻炼的鞋子，不妨考虑穿一双交叉训练鞋。

■ **凉鞋**——凉鞋一般不能提供很好的支撑，特别是平底、薄底款。不妨寻找那种有带子环绕在踝关节上、稳定性更高的鞋款。如果您打算穿凉鞋走很久，不妨寻找有足弓支撑的凉鞋。

■ **弧形底鞋**——这类鞋子有着厚厚的鞋底，且鞋跟和鞋头处向上弯曲。如果您的平衡性不好，或走路不稳，最好不要穿弧形底鞋。在买弧形底鞋之前，最好先咨询您的医生。

跖囊炎



处方止痛药。伸展运动有助于恢复行动能力，而一天进行若干次冰敷也可以减轻肿胀。如果这些治疗方法都无法有效缓解疼痛或改善行动能力，则可借助外科手术来去除变大的骨头并帮助重塑足部结构。如果您注意到跖囊炎正在形成，请立即就诊。早期治疗可能有助于减慢病情发展，并免去做手术的必要。

■ **鸡眼和胼胝**——鸡眼和胼胝是又厚又硬的皮肤层，通常出现在手部和足部。鸡眼是中心发硬的小隆起，因形似鸡的眼睛而得此

名。鸡眼患处通常有痛感。胼胝是又厚又粗糙的皮肤部位，没有明显的硬质中心。胼胝患处可能有痛感，也可能没有。

当皮肤竭力保护自身免受重复摩擦或压力造成的损伤时，鸡眼和胼胝便会形成。它们通常由穿过大或过小的鞋子或光脚穿鞋导致。导致足部与鞋面摩擦的足畸形（如锤状趾）也可能是一个因素。

如果您身体健康，则鸡眼和胼胝仅在引起不适时才需治疗。对于大多数人而言，只要消除摩擦源或压力源即可让鸡眼和胼胝消失不见。非处方凝胶垫可起到缓解作用。如果鸡眼和胼胝无法自愈，您的医生可通过去除厚皮肤层来进行治疗。不过，您仍然需要通过消除潜在的压力源或摩擦源来防止这些疾病复发。如果您患有糖尿病或其他会导致足部血液循环不良的疾病，则发生鸡眼和胼胝并发症的风险就会更高。

■ **足跟龟裂**——当足跟边缘处的皮肤干燥、增厚，且足跟处脂肪垫承受的压力增大导致皮肤开裂时，足跟龟裂和疼痛便会出现。特别是对糖尿病性神经病变患者而言，皮肤干燥会是一大问题。

为了预防和治疗皮肤干燥，需要定期给足面和足底涂抹薄薄一层无香型润肤霜或纯凡士林，使其保持湿润。切勿在足趾之间涂抹润肤霜，因为湿气过多会导致真菌感染。如果这些措施不见效，或您的足跟变得肿胀和发炎，请咨询您的医生或皮肤科医生，以进行进一步的评估和治疗。

如果您患有糖尿病或皮肤病（如银屑病或湿疹），请咨询您的医生，了解如何正确护理干燥、龟裂的足跟。

■ **足弓塌陷**——足弓塌陷可由多种原因造成。当正常支撑足弓并提供稳定性的肌腱因过度使用和损伤等原因而变得无力时，胫后肌腱功能障碍（PTTD）



足跟龟裂

这个问题便会出现。这种疾病若不加以治疗，往往会进一步恶化，并可导致扁平足。若发展为扁平足，则当您站立时，整个足底都会碰触到地面。足弓塌陷会导致其他足部问题，如肌腱炎、关节炎和足底筋膜炎。肥胖是 PTTD 的促成因素，因为肥胖会让肌腱承受更大的压力。

PTTD 的症状和体征会随疾病的发展而变化。除了足弓塌陷之外，足部和踝关节的内侧处往往会首先出现痛感，并且可能伴随发红和肿胀。当踝关节开始内旋且足趾外展时，踝关节以下足部外侧也可能会出现痛感。活动可能会致使疼痛加重，而您可能会感觉更加疲乏，且难以长时间行走或站立。

医生确诊为 PTTD 后，将根据疾病的发展情况决定治疗措施。尽早治疗或能阻止病情恶化，并避免手术。非手术治疗方法包括：使用可支撑足弓的矫形装置；戴可支撑足部的踝关节支具；固定足部；避免进行可加重病情的活动以便肌腱得以痊愈；以及接受帮助受累肌肉和肌腱康复的物理疗法。镇痛药和冷敷可能有助于缓解疼痛和炎症。如果是 PTTD 晚期患者，或者其他治疗方法不见效，则可能需要进行手术以重塑更自然的足弓形状。

■ **真菌感染**——足部的真菌感染被称为运动员脚（又名足癣）。双足是发生真菌感染的常见部位，因为鞋子营造了一个黑暗、潮湿且温暖的环境，有利于真菌大量繁殖。真菌通常出现在潮湿环境中，如水池、更衣室、淋浴设备，通常会影影响经常使用这些设施的运动员，疾病名称由此而来。

症状和体征包括皮肤干燥、起皮和发痒。情况更严重时，会出现龟裂、水疱和细菌感染，而且真菌会蔓延到附近的皮肤和趾甲。为了预防足癣，切勿光脚行走在有可能存在真菌的环境中。经常洗脚并彻底擦干有助于防止真菌产生或蔓延。如果您的足部出汗很厉害，最好在一天内根据需要勤换袜子。

非处方抗真菌霜剂、粉剂和喷雾剂是常用的治疗药物。如果这些药物都不见效，请咨询您的医生，获取处方抗真菌药物。这些药物可涂抹在患处或口服。如果您或您的家人患有足癣，请对淋浴设备和浴缸进行消毒，防止传染给其他人。

■ **锤状趾**——锤状趾是一种可导致一个或多个足趾近侧趾间关节异常屈曲的畸形。锤状趾患处可能会有痛感，而且可导致受累足趾形成鸡眼和胼胝。锤状趾出现的原因是保持足趾正常绷直的肌肉、肌腱或韧带失衡。穿过小、鞋头过紧或跟很高的鞋子是常见的促成因素，但您的足部结构、损伤、其他足患（如跖囊炎）和某些疾病也会导致这种疾病。爪形趾是一种类似于锤状趾的畸形，但它通常是由另一种疾病引发的潜在神经损伤所导致的。

真菌感染



购鞋贴士

尽量在当天晚些时候买鞋，因为这时候双足最大。每次买鞋时都量一量双足的尺寸，因为双足的形状和尺寸会随年龄的增加而变化。带上您打算跟鞋子配套穿的袜子并在买鞋时试穿。如果您使用矫正器或鞋垫，请把它们一并带上。合脚的鞋子应在最长的足趾与鞋尖之间留有 0.5 英寸（1.27 厘米）的间隙。如果您的双足很宽，则需要挑选宽度更宽的鞋子。仅仅买一双尺码更大的鞋子可能会导致鞋内空间过大，使您的脚前后滑移。

请记住，您的鞋码可能会因品牌和款式而异。一定要试穿鞋子并选最合脚的买，鞋子应该一穿上脚就让人感到舒服并提供很好的支撑。要使劲或拉一拉才能把脚塞进去的鞋子很可能不合脚。要把鞋子视为对您的健康和舒适的重要投资。做工精良的鞋子通常可在修鞋店换鞋底，从而可延长其使用寿命。

如果您有特定足部问题，最好在去店里买鞋之前，先咨询您的医生或足科医生，了解什么样的鞋子最适合您。

锤状趾



矫正器和鞋垫

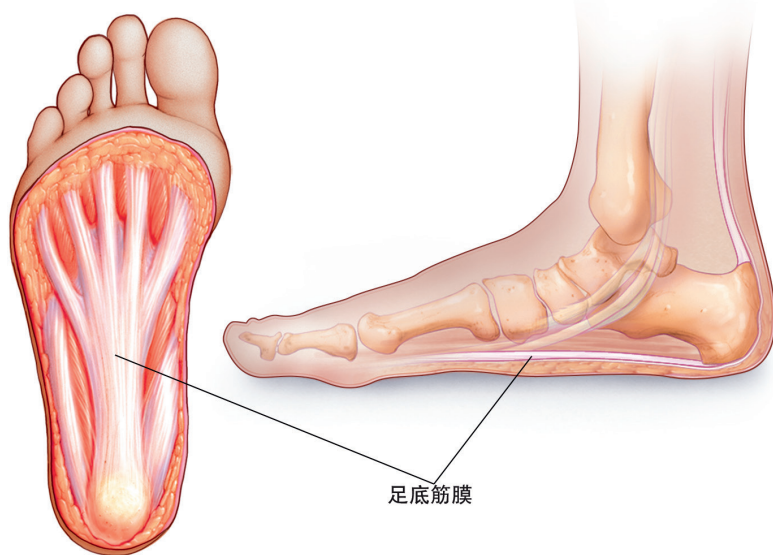
矫正器是放入鞋内以多种方式支撑足部的装置。矫正器可以起缓冲作用、均摊压力，并且控制可能导致不适或疼痛的异常活动。矫正器有助于预防、改善或解决多种多样的足部问题，矫正器还可用来帮助适度对齐足部、踝关节和下肢。

矫正器主要分为两大类：

■ **非处方鞋垫**——这些预制鞋垫在诸多药房、鞋店和体育用品店有售。它们的制作材料多种多样，从软质材料到半刚性材料都有。有些材料可以进行热成型以更好地契合足部轮廓。如果医生建议您使用鞋垫来治疗足痛，则非处方选择往往是一个不错的起点。选择一用上就感到舒适的鞋垫。如果它让足部发疼或让您感觉不对劲，则这种情况不太可能会随着时间的推移有所好转。

■ **定制型处方矫正器**——这些医疗装置需要医生开的处方，而且根据对足部的取模或计算机分析进行制作。定制型矫正器比非处方鞋垫要贵不少，最好弄清它们是否在您的保险报销范围之内。如果您需要更好的支撑，或找不到用起来很舒适的非处方选择，那么多花的钱或许是值得的。

无论您选择什么类型，都请先咨询医生，以便能够确定买的鞋垫针对的就是自己正试图解决的足患。



锤状趾在早期通常比较灵活，因为这时候关节仍可活动。若在这个阶段抓紧治疗，治疗效果最佳。合适的鞋子和其他简单的补救措施（如拉伸足趾和增加足趾力量的足趾练习）可能足以缓解疼痛和改善病情。鞋头柔软宽松的鞋子可以避免足趾挤在一起或受刺激。矫正器或鞋垫可能有助于使受累足趾复位并为其提供支撑，从而缓解疼痛和压力。

锤状趾可以发展至更僵硬的状态，这时肌腱和关节会很紧绷，无法活动。对更保守的治疗方法没有反应的僵硬性或疼痛性锤状趾通常需要通过手术进行治疗。手术将取决于病情的严重程度，可能会涉及去除一块骨头或松解肌腱以使足趾能够放平。这种手术通常是门诊手术，一般可以有效重塑可以伸直但略微僵硬，或比之前略长或略短的足趾。

■ **足跟痛**——足跟痛可由诸多不同的原因导致。医生可以根据特定症状，包括疼痛出现的部位，帮助您找出根源。足跟底部或足弓处的疼痛通常是由足底筋膜病变或足底筋膜炎导致的。当足底筋膜——连结足趾与跟骨的组织带——受刺激以及发炎时，这种常见疾病就会发生。

足底筋膜病变可以由足部的结构问题（如足弓问题）或步态导致。这种疾病还可以由过度使用、重复性撞击、无支撑性的鞋子和超重诱发。早晨刚下床行走或久坐起身时，疼痛可能会更为严重。最终在筋膜连结跟骨的地方可能会发展出现伴发性骨赘疣（跟骨骨刺）。

足跟后部的疼痛可能是由跟腱发炎（腱炎）导致的。这可以由肌腱紧绷、过度使用或摩擦足跟后部的鞋子诱发。随着问题的进展，受累皮肤可能会变得又红又厚。滑囊炎——滑囊发炎引起的积液——也可导致足跟痛。Haglund 畸形是位于足跟后部可导致疼痛性滑囊炎的骨质隆起。这种疾病又名磨擦性后跟病，因为它通常与高跟鞋相关。不过，它也可以由任何有磨足跟的坚硬鞋后帮的鞋子导致。

大多数人通过休息、做伸展运动、进行冰敷、服止痛药、穿合适的鞋子、使用矫正器和物理疗法等治疗方法即可缓解足跟痛。虽然您可能需要让后跟稍事休息，但您仍可通过参加不会加重后跟痛的低强度活动来保持活力。手

术在足跟痛治疗中不太常用,但当其他治疗方法不见效时,可能需要进行手术。请咨询医生,找出足跟痛的原因,并找到最适合您的治疗方法。

■ **跖骨疾病——跖球疼痛**可能是由与跖骨(即靠足趾最近的五块骨头)相关的骨质或神经问题导致的。跖骨痛是一种通常因跖骨(尤其是与趾骨相连的圆形跖骨头)承受的额外压力导致周围部位发炎而随着时间的推移逐渐形成的疾病。莫顿神经瘤指的是跖骨之间的神经增厚。由于它所处的位置,它有时也被称作跖间神经瘤。神经因压迫和发炎而变大,且可导致疼痛、刺痛、灼痛或麻痹。您可能会感到略有痛感,如同走在大理石地面上一样,而活动会让疼痛加剧。疼痛在夜晚通常感觉不到。这种疾病的女性患病率远高于男性患病率。

跖骨痛和莫顿神经瘤具有相似的病因,包括过紧的鞋子、对跖骨加压的活动和其他已有的足部畸形。这两种疾病的治疗方法也相似,包括穿合适的鞋子、使用矫正器或鞋垫、改做低强度活动以及使用冰敷或镇痛药来缓解疼痛。如果是莫顿神经瘤,可以使用皮质类固醇注射来缓解神经肿胀。有些人需要通过手术来去除神经瘤。如果是跖骨痛,也可以考虑通过手术纠正足骨的位置。

■ **趾甲问题——您的双足**可能会受多种多样的趾甲问题影响。嵌趾甲很常见,当趾甲的边角长到附近皮肤里时就会形成。嵌趾甲通常出现在脚趾上,而且会有很强烈的痛感,并可导致发红、肿胀,有时还会导致感染。用温水加肥皂或泻盐(硫酸镁)浸泡足部,一天两至三次,每次10~20分钟,可以起到缓解作用。浸泡过后,试着在嵌趾甲边缘下放一些棉花或牙线,以消除足趾的压力。

如果发红或肿胀加重或化脓,或者您患有糖尿病等影响血液循环的疾病,请找医生进行评估和治疗。通过把趾甲剪成直方形而非圆弧形且不穿尖头鞋,可以避免嵌趾甲。

趾甲真菌感染——甲癣——在老年人群中十分常见。这些感染可能最初表现为蔓延至趾甲的皮肤感染(运动员脚),导致趾甲变成黄色或褐色,并且增厚或变形。

趾甲真菌感染很难治疗。非处方抗真菌药物通常没什么效果。即使每日进行非处方局部抗真菌治疗长达一年,8个人中也大概只有1人能够成功消除真菌感染。处方药物可能需要服用数月,并且有些会产生副作用(如肝损伤),而且可能并非适合所有人。您的趾甲可能需要过一年才能看起来比较正常,而且在将近半年里,感染可能对治疗没有反应。您可能会被转诊至专科医生,或接受手术来去除患甲和可导致趾甲变形的趾甲形成细胞,即甲母质。通过保持良好的足部卫生和遵循预防运动员脚的贴士,您可以减小趾甲真菌感染的几率。

由细菌引发的感染(甲沟炎)可导致趾甲周围部位的疼痛、发红、肿胀和脓疱。将受累部位浸泡在醋稀释液(在3杯温水中放入一大勺稀释白醋)中,一天三次,一次20分钟,有助于痊愈。浸泡过后,涂抹抗菌霜剂。如果这些措施不起作用,医生可能会刺破脓疱排出脓液,或开口服抗生素来对抗感染。去除患甲的一部分也有助于痊愈。

■ **骨关节炎——**骨关节炎是最常见的一种关节炎,数百万美国人深受其苦。它涉及关节处随时间的推移逐渐形成的软骨退化,通常被称为磨损性关节炎。损伤或天生的足部结构和形状也可促成骨关节炎的形成。软骨损失导致骨头

糖尿病患者的额外注意事项

糖尿病可以损伤您的足部神经,这种疾病称为神经病变。当这些神经网络被破坏时,足部的感觉可能会减弱。结果就是,您可能感觉不到损伤引起的疼痛,导致您将之忽视。

这些神经变化也会累及您的皮肤。当控制油和水分的神经不再起作用时,足部皮肤便会变得非常干燥,且会起皮和龟裂。

糖尿病也会累及血液循环,减少流向足部的血量。受限的血液流动会导致伤口、损伤或感染更难痊愈,且可导致组织坏死。被忽视的损伤可以发展为难以治愈的开放性溃疡。溃疡通常出现在跖球、足跟或脚趾底部。不合脚的鞋子也可能导致足部两侧受压的皮肤上出现溃疡。足部溃疡若不经受治疗,可以导致感染,甚至有可能导致严重的情况,如截肢。

微小的足部问题可以迅速导致严重的内科并发症。幸好这些问题通常可通过采取预防性措施来避免。如果您患有糖尿病,则需要特别关注日常足部护理。

如何去 Mayo Clinic 看病或咨询医疗问题?

Mayo Clinic 在华合资公司——惠每医疗下设转诊办公室,接待有意向去 Mayo Clinic 体检和就诊的患者,服务内容包病历史咨询,高管体检,品质生活提升计划和就诊服务。详情请咨询 4006915199,或发信至: mayo@huimeihhealth.com。



糖尿病和足部护理

除了本专题报告中的一般足部护理贴士之外，不妨考虑以下专门针对糖尿病的建议：

■ 每日检查足部有无切口、水疱、干燥或龟裂皮肤、嵌趾甲以及趾甲周围的发红、其他部位的发红、红纹或肿胀。还要当心显得比平常更粉、更苍白、更暗或更红的足部。如果您注意到任何损伤或与之有关的变化，或者如果您的足部疼痛或不如平时敏感，请咨询医生。

■ 每日用温水和温和的肥皂轻柔地清洁足部，但不要浸泡足部。通过轻拍皮肤或吸去皮肤表面水分来仔细地擦干足部。一定要彻底擦干足趾之间的部位。

■ 切勿光脚走路。即使在家里也要穿袜子或拖鞋。穿干净、干透的袜子，且每日更换。有些袜子是专门为糖尿病患者设计的功能袜，袜底垫料更厚且袜口宽松。

■ 如果您在夜晚感到很冷，最好穿袜子而非使用暖水瓶，因为暖水瓶可导致烫伤。

■ 控制血糖——高血糖会加大抵抗感染的难度。

■ 切勿自己修剪胼胝或鸡眼，同时切勿使用化学制剂来去除它们。您的医护人员可以帮助您去除它们。

■ 切勿吸烟——吸烟可恶化足部血液循环。许多需要截肢的人都是吸烟者。

■ 通过锻炼改善血液循环并促进血液流动。步行是一项不错的低强度活动。不过，如果足部有溃疡，则不要活动足部，以免情况进一步恶化。

■ 每年至少让医护人员检查足部一次。医生可能会建议您穿特殊治疗鞋来保护双足。

相互摩擦，从而导致关节发炎、疼痛、僵硬和肿胀。它可限制您的行动能力并影响您进行日常活动的的能力。体重超标可加重骨关节炎，因为关节承受的压力增大。

骨关节炎通常会累及脚趾和踝关节。治疗方法包括使用止痛药或类固醇注射以减轻疼痛和炎症。矫正器可以起到支撑或缓冲作用，而支具或步行靴有助于限制活动并减轻疼痛，从而让炎症消退。物理疗法可能会被建议用于增加稳定性并预防可能加重关节炎的损伤。

情况更严重时，可能需要通过手术来缓解疼痛和恢复足部或踝关节功能。外科手术方面的进展（包括踝关节植入、关节镜手术以及骨头和软骨置换）可为既想保持活力又想治疗关节炎的人士提供更多选择。

■ 应力性骨折——应力性骨折是出现在足部骨头上的微小发丝状裂缝。它们可能由过度使用、不合适的鞋子、骨质疏松症、扁平足和其他足部问题导致。如果不加以治疗，它们可能会进展为完全骨折。如果您有应力性骨折，则可能会出现疼痛、肿胀或发红的症状。应力性骨折通常会导致夜间疼痛。如果您怀疑自己有应力性骨折，或正在经历原因不明的足痛，请咨询医生。休息和固定足部是常见的治疗方法，在某些情况下，可能需要进行手术。

■ 足汗和足臭——汗足很常见，是汗腺过分活跃的结果。这种疾病可能一年到头都会有，并非只存在于夏季，而且可以由遗传因素或压力导致。足汗过多可以导致真菌感染和足臭，当引发足臭的细菌或真菌在皮肤上积聚时，足臭便会出现。

足汗和足臭可让人陷入尴尬境地，但您可以采取一些措施来治疗这些疾病。每天用肥皂和水洗脚是不错的起点。彻底擦干双脚，并考虑在足部涂抹非处方类爽足粉、抗真菌粉剂或玉米淀粉。务必穿由可吸收湿气使其远离双脚的透气或吸汗材料制成的干净且干透的袜子。必要时，一天换一两次袜子。寻找由天然材料制成的鞋子，因为它们让双足可以透气，而由合成材料制成的鞋子可能会导致双脚出汗、发臭。旋转您穿的鞋子，以便它们能干透，如果可以的话，取出内部鞋底衬里。如果这些补救措施不起作用，请咨询您的医生，以确定是否有处方药物可以解决该问题。

有助于增加力量和稳定性的足部练习

进行专门的足部练习可以增加足部力量和灵活性且有助于维持稳定性。这些简单的练习可借助最少的设备完成，而且可轻易加到您的现有练习计划中。

足底滚球（筋膜放松）

该练习有助于治疗足底筋膜病变。它需要借助一个小至中等尺寸的球，例如曲棍球、网球或有纹理的按摩球。您也可以试着使用高尔夫球来进行强度更大的按摩。

- 坐在一把结实的椅子上并将双足置于地面，或者站立并紧握椅背以维持稳定。
- 将小球置于足底并在足趾和足跟之间来回滚动小球。尝试在小球上增加或减少重量以找出最合适的压力。
- 重复做该动作 10 ~ 12 次，一共做两组。



站位小腿伸展

这一让后腿处于直立和屈曲姿势的练习针对的是不同的小腿肌肉。

- 站立并将双手平放抵住墙面。将一只脚放在另一只脚的后面。绷直后腿并让足部平放抵住地面。
- 稍微屈曲前膝并慢慢向前腿倾斜，直至您感觉后腿的小腿肚被拉伸。
- 保持这种拉伸感 30 秒，然后回到起始姿势并放松。

重复做该动作 10 次，一共做两组，然后换另一条腿再做一遍。

■ 下一次做这一练习时，改变一下姿势并稍微屈曲后膝。在这两种不同的练习方法中，一定要让足趾朝前，不要让足后部转到侧边。



踵趾提升

该练习可增加小腿力量和平衡性。

- 站直身体，双足分开与肩齐宽。必要时，抓扶某物以稳定自己。
- 将体重压在跖球上时，提升两足跟离地。降低足跟，然后提升足趾。
- 重复这一轻柔的摇摆动作 10 ~ 12 次，共做两组。



揉压毛巾

该练习使用一条擦手巾来增加足部和足趾较小肌肉的力量。建议锤状趾和跖球痛患者进行该练习。

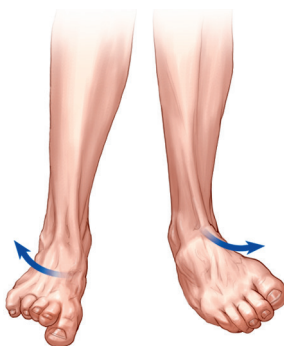


- 站立或坐着时，将一块小毛巾放在前方的地面上。
- 仅使用足趾来抓取毛巾的中心部位并将其朝向自己揉压。放松并重复做该动作 10 次，共做两组。
- 若要让该练习更具挑战性，请在毛巾的远端放一个重物。

踝关节活动范围

朝着不同的方向活动踝关节可增加踝关节的力量和活动范围。请坐在稳定的椅子上进行这些练习。

- 足部画圆——仅屈曲踝关节，让足部依次朝着两个不同的方向画圆。每个方向画圆 10 ~ 12 次，然后换另一只脚再做一遍。
- 字母表——以跖趾为主，使用足部在空中书写字母表中的每个字母。尽量仅使用足部和踝关节，避免腿部移动。换另一只脚再做一遍。



肥胖和足部健康

如果您体重超标，您可能会陷入一个恶性循环——承受额外重量会引起或加重诸多足部问题，而双足疼痛会让为恢复健康体重所做的锻炼和努力更具挑战性。

缺乏锻炼会导致诸多严重的健康问题，如心血管疾病和糖尿病，这些问题反过来又会导致更严重的足部问题。

如果您有会限制活动量的慢性足痛或踝关节痛，则治疗疼痛及其潜在病因有助于您打破这一循环。您可以通过做一些简单的练习和伸展动作以及穿合适的鞋子或使用合适的矫正器来缓解一些足部问题。

其他疾病可能需要做手术。游泳或骑健身单车等低强度活动不会让您的关节承受过多压力，如果您在进行术后恢复，或想减肥并缓解足部压力，则这些活动可能会比较合适。

请咨询您的医护人员，了解您的体重是否影响足部以及您如何能够回到通往健康的道路上。

积极维护足部健康

您可以采取很多措施来预防常见足部问题并维护足部健康。

■ **检查双足**——定期检查双足有无任何变化或问题。可以借助一面镜子来查看足底，也可寻求家人帮助。若有任何担忧，请咨询医生。

■ **定期修剪趾甲**——洗净并擦干双足后，用指甲剪修剪趾甲。把趾甲剪成直方形，并使用指甲砂锉或指甲锉小心地修平趾甲角，这样做有助于预防嵌趾甲。如果做不到这一点，或者趾甲很厚且发黄，或者趾甲弯曲并长入皮肤，则您的足科医生或其他医护人员可以帮助您修剪趾甲。在这些情况下，比起去美甲店，进行专业的足部护理通常更适合您。

■ **保护双足**——避免光脚行走，特别是在室外，因为您可能会踩到导致损伤的东西。穿上鞋子和袜子以避免足部出现水疱，并且选择由透气面料制成的干净、干透的袜子。在公用泳池、公共淋浴间或更衣室内穿结实的拖鞋或凉鞋，以免感染会导致运动员脚的真菌。切勿在进行庭院劳动（特别是使用割草机）时穿凉鞋。在美国，动力割草机每年会导致数千例足部损伤。最好穿上结实且不露趾的鞋子或工作靴来保护双足免受损伤。

■ **选择合适的鞋子**——许多足部问题起源于不合脚的鞋子——要么过紧，要么过松，要么不能提供足够的支撑。这可导致足部以各种方式受到应力和压力，且会产生涟漪效应，从而影响姿势并导致身体其他部位出现痛感。应根据鞋子的预期用途和您的足型来选择合适的鞋子。

■ **增加足部和踝关节力量**——增加足部和踝关节的力量和活动范围可以提高稳定性并减小损伤几率。

■ **享受按摩**——按摩除了让您感觉良好之外，还有助于改善血液循环和释放压力。如果您使用乳液，那么这会是一边按摩一边保湿的好机会。

■ **抬起双足**——长时间站立或保持一个姿势坐很久会导致双足和踝关节肿胀。不妨考虑通过抬高双腿至心脏位置以上来缓解肿胀。

■ **在海滩之行中保护足部**——如果您喜欢去海滩，请穿上鞋子以免碰触到贝壳、碎玻璃或其他可能会导致刺伤或切口的东西。鞋子也可保护足底不被灼热的沙子或路面灼伤。如果足部有切口，请勿游泳，因为湖水和海水中的细菌会导致伤口感染。为您参与的任何水上活动选择合适的鞋子，而且在下次穿之前，一定要先让湿鞋干透。

了解常见足患、讲究足部卫生并通过定期锻炼维持力量和稳定性，为您打下坚实的健康基础。□

长期招聘兼职英语医学编辑

为满足业务扩展需求，惠每医疗现长期招募兼职英语医学编辑，主要负责医学知识资产的翻译工作。要求：临床医学/护理或其他医学相关专业、本科/硕士以上学历、英语6级以上、有较强的中英文表达能力、耐心细致并且热爱翻译工作。有医院临床工作经验者优先考虑。有意者请联系 hr@huimeihhealth.com。

版权

© 2016 Mayo 医学教育和研究基金会。版权所有。MAYO, MAYO CLINIC, Mayo 三盾牌标志和“可靠的资讯——只为更健康的生活”为 Mayo 医学教育和研究基金会所有。

目的

《Mayo Clinic 健康通讯》旨在帮助读者获得更健康的生活，向读者提供有益、可靠、易于理解的健康资讯，同时帮助中国医生为患者提供更有用的健康教育。《Mayo Clinic 健康通讯》信息及时、内容丰富，是对医生意见的良好补充。私人健康问题请咨询医生。

客户服务

中文印刷品发行仅限中国境内。
免费订阅方式如下：
致电：010-56225855
发邮件至：marketing@huimeihhealth.com
登录网站：www.huimeihhealth.com
或扫描右侧二维码。



惠每医疗订阅号