

**RUNNING SHOGAI
KAIZEN BOOK**

终结跑步疼痛

16种常见损伤的精准治疗方法

（全彩图解版）

【日】铃木清和 主编
王爽威 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

**RUNNING SHOGAI
KAIZEN BOOK**

终结跑步疼痛

16种常见损伤的精准治疗方法

(全彩图解版)

【日】铃木清和 主编
王爽威 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法：全
彩图解版 /（日）铃木清和主编；王爽威译. — 北京：
人民邮电出版社，2017.7
ISBN 978-7-115-45142-2

I. ①终… II. ①铃… ②王… III. ①跑—运动性疾
病—损伤—防治—图解 IV. ①G804.53-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第113808号

版权声明

RUNNING SHOGAI KAIZEN BOOK supervised by Kiyokazu Suzuki
Copyright © 2012 STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD
Photographs by Kosuke Kawai
All rights reserved.
Original Japanese edition published by STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD, Tokyo.
This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD, Tokyo in
care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的
医疗诊断、建议或治疗，且不能保证每一位读者都能通过使用本书运动方法取得成功。所有读者在针对任何一般性或
特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书
技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，对读者
的运动效果不负任何责任，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体
相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由曾经是长跑运动员的日本知名跑步伤病理疗师专业写作。从引起跑步疼痛的几个主要方面，如跑步姿势、
跑鞋不合适、肌肉平衡性差等，对 16 种常见跑步疼痛逐一提出了针对性解决方法。每一种疼痛都能通过选择合适的跑
鞋、进行自我按摩、开展恢复性锻炼，以及使用 KCC 跑步法得到改善。除此以外，本书还对造成跑步疼痛的原因、
对跑步疼痛的误解、KCC 跑法的步骤和作用等跑步疼痛基础常识进行了概述。无论是初跑者还是资深跑者，都能从这
本结合了丰富的跑步运动经验和伤病治疗经验的指南书中获益。

- ◆ 主 编 [日] 铃木清和
译 王爽威
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：10.5 2017 年 7 月第 1 版
字数：197 千字 2017 年 7 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-5841 号

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目 录

002 身体疼痛的主要部位

010 不同症状的改善方法

012 前言

13 [第1章] 跑步疼痛的基础知识

014 每次跑步时，同一个部位感到疼痛

015 自己治愈跑步疼痛

016 对于跑步疼痛的误解

019 3种运动疼痛

020 困扰大家的膝盖疼痛

022 跑步疼痛的真相——压力

024 跑步疼痛的微观世界

026 为了缓解跑步疼痛

028 改善的方法

029 KCC跑步法的作用

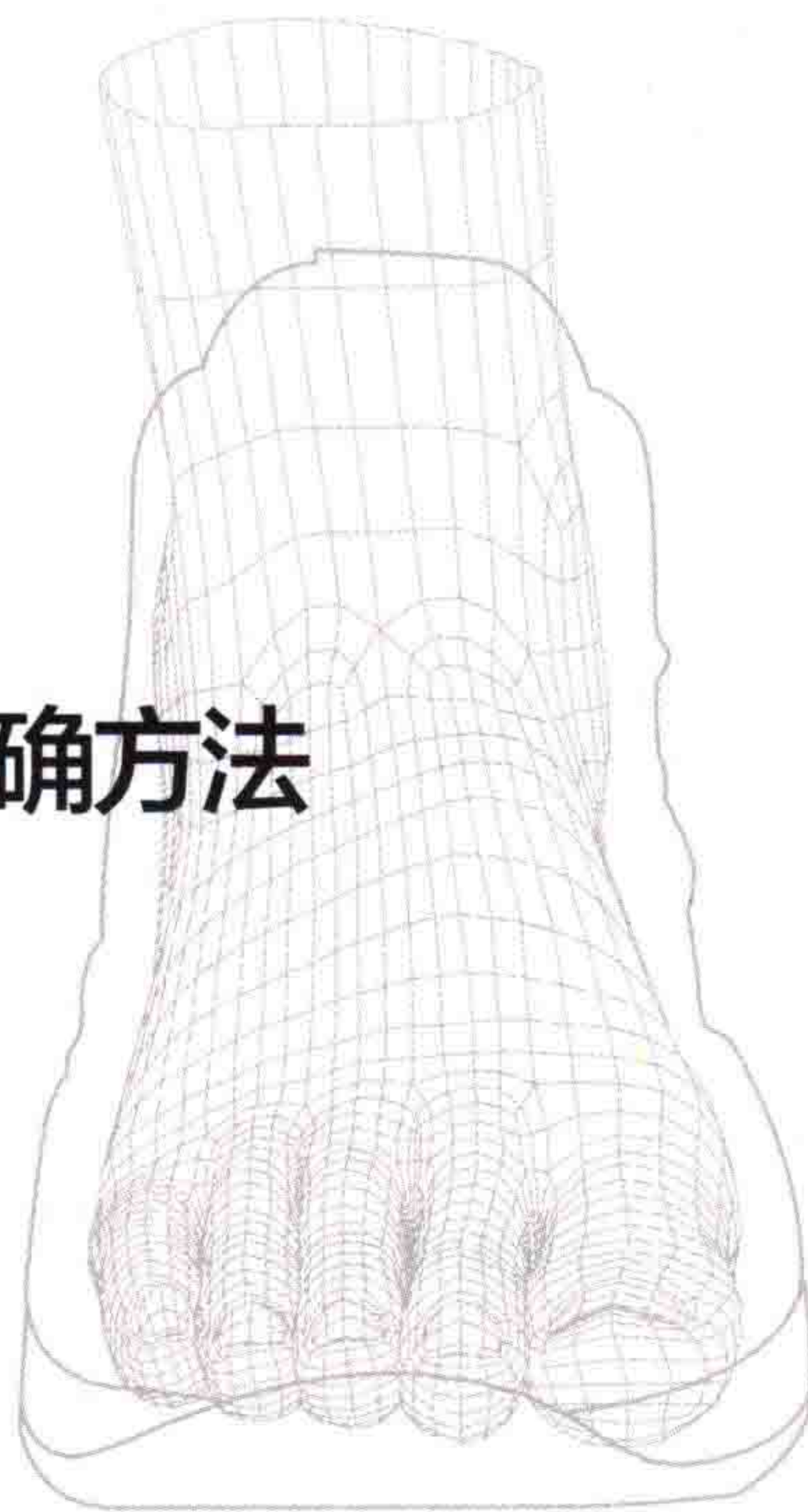
030 止痛的姿势

033 跑步的8个步骤

036 KCC跑步法的秘密

37 [第2章] 选择跑鞋的正确方法

- 038 三种与骨骼相配的跑鞋
- 040 跑鞋是身体的受力点
- 042 跑鞋的特征
- 043 选择跑鞋的方法
- 044 选择跑鞋的方法（购鞋的心得）
- 046 外底的分类
- 047 内底的分类
- 048 尺寸过大的弊病
- 050 鞋对脚施加的压力
- 052 系鞋带的方法
 - 053 星型系带法（通用）
 - 056 高位系带法（高足弓）
 - 059 低位系带法（低足弓）



63 [第3章] 不同症状的改善方法

- 064 种子骨疼痛..... 拇趾根部和拇趾球附近感到刺痛
- 070 足底筋膜炎..... 足底感到刺痛
- 076 拇趾外翻 拇趾根部、拇趾球附近疼痛
- 082 跟腱炎..... 跟腱疼痛
- 088 跟腱附近的炎症..... 跟腱和小腿肚之间的炎症
- 094 跟腱连接处的炎症 脚腕上方疼痛
- 100 胫前疼痛 胫骨附近隐隐作痛
- 106 筋膜室综合征 小腿肚为主，全身发生肿胀
- 112 鹅足炎..... 膝关节内侧的肌腱疼痛
- 118 腓肠肌疼痛 膝关节后侧疼痛
- 124 肠经韧带炎..... 膝关节外侧的炎症

- 130 膝盖骨软化症 膝盖骨内侧疼痛
- 136 耻骨疼痛 女性常见的耻骨疼痛
- 142 坐骨神经痛..... 从腰部到脚部感到麻木
- 148 中足骨痛 脚弓的骨骼疼痛
- 154 脚踵疼痛 踵骨出现疼痛

161 制作病例的方法

**RUNNING SHOGAI
KAIZEN BOOK**

终结跑步疼痛

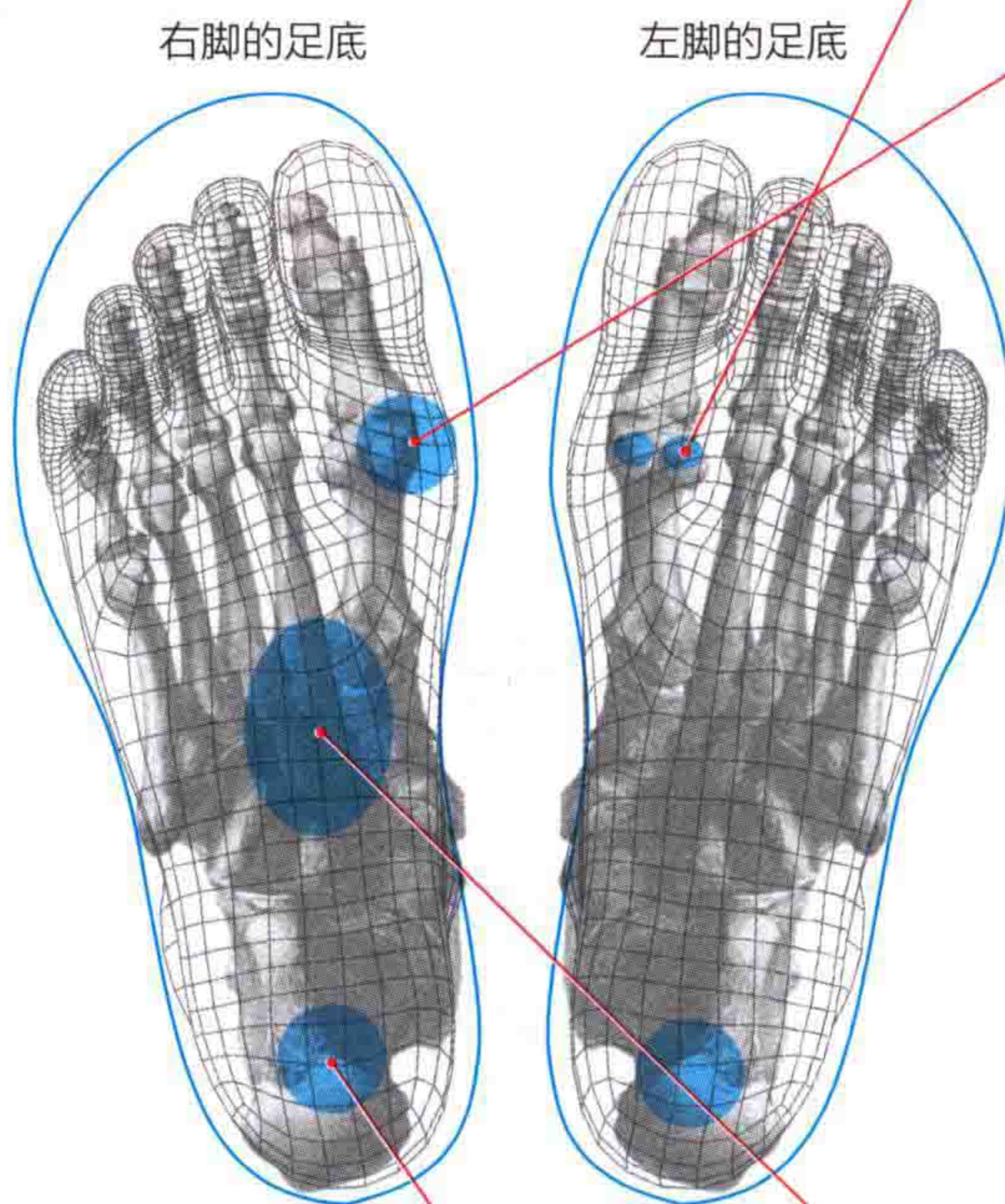
16种常见损伤的精准治疗方法

(全彩图解版)

【日】铃木清和 主编
王爽威 译

人民邮电出版社
北京

身体疼痛的主要部位



☒ 脚后跟的骨骼和关节的疼痛

脚踵疼痛

▶ **P.154**

左右脚的后跟都有可能出现疼痛现象

☒ 拇趾球附近的疼痛

种子骨疼痛

▶ **P.064**

拇趾的根部、拇趾球附近发生的疼痛。往往发生于左脚

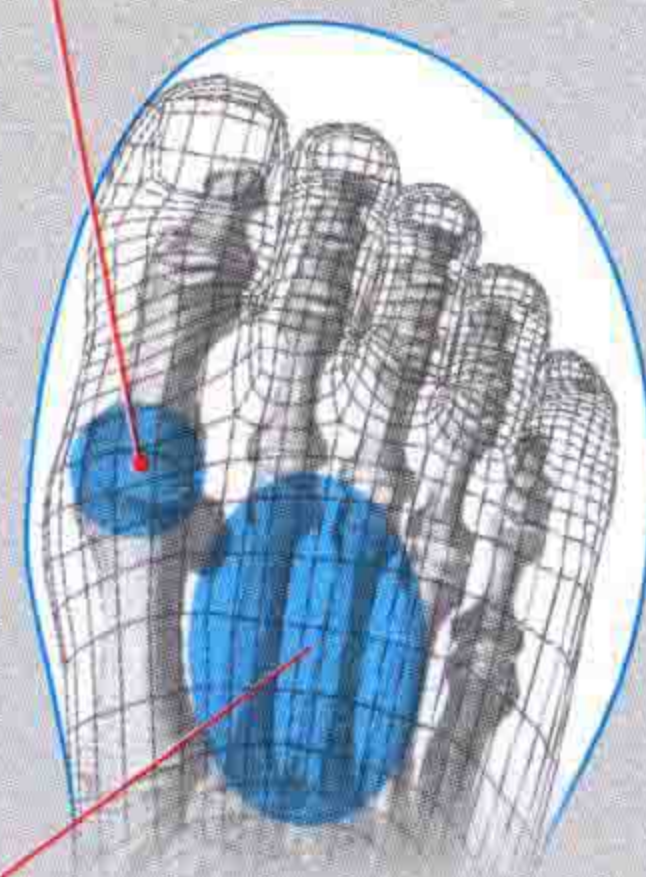
☒ 拇趾外侧的疼痛

拇趾外翻

▶ **P.076**

拇趾的根部、拇趾球附近发生的疼痛

右脚脚掌



☒ 右脚脚掌疼痛

中足骨痛

▶ **P.148**

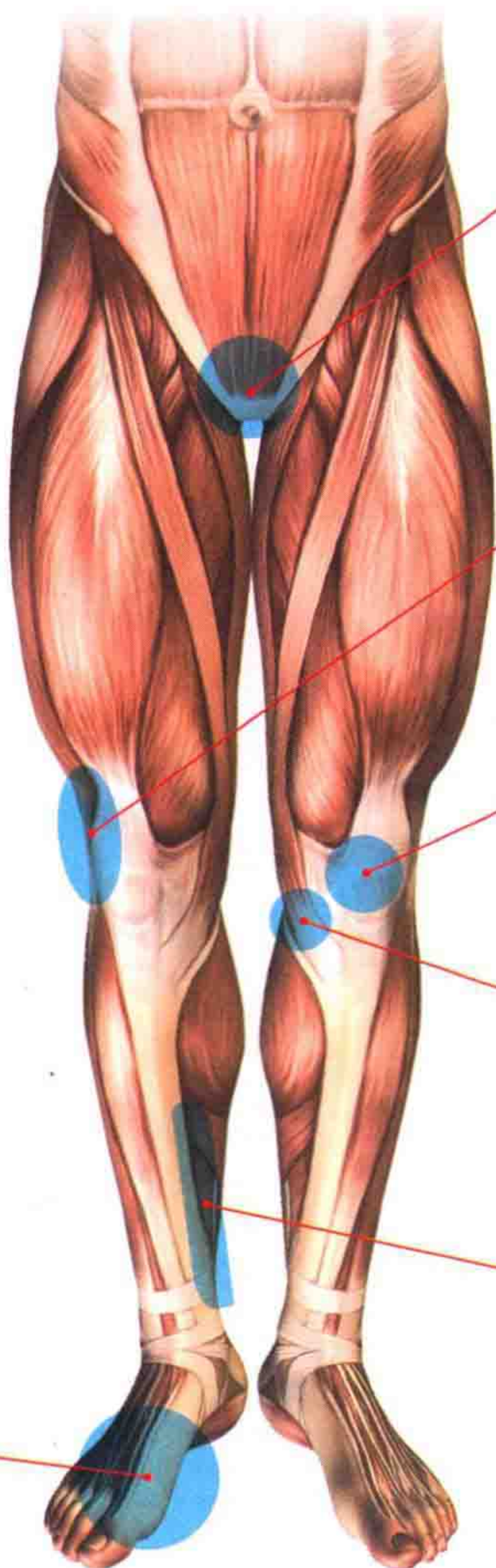
右脚脚掌的骨骼和关节的疼痛，是连接脚趾的骨骼受到压力产生的疼痛

☒ 右侧脚心的疼痛

足底筋膜炎

▶ **P.070**

足弓部的疼痛，往往发生在支撑脚的右脚上



☒ 女性常见的耻骨疼痛

耻骨疼痛 ▶ P.136

女性常见的耻骨附近的疼痛

☒ 膝关节外侧的炎症

韧带炎 ▶ P.124

膝关节外侧出现的肌腱疼痛

☒ 膝盖骨内侧疼痛

膝盖骨软化症 ▶ P.130

膝盖骨内侧疼痛，有时被称为“跑步者膝盖痛”

☒ 膝关节内侧疼痛

鹅足炎 ▶ P.112

膝关节内侧的肌腱疼痛

☒ 小腿内侧疼痛

胫前疼痛 ▶ P.100

小腿周围感受到的钝痛。疼痛的位置往往在小腿肚的下侧

身体疼痛的主要部位

☒ 从腰部到腿部的疼痛

坐骨神经痛

▶ P.142

从腰部到腿部外侧出现的症状。从麻木到疼痛，直到麻痹，症状不断加重

☒ 膝关节后侧疼痛

腓肠肌疼痛

▶ P.118

位于膝关节后侧，腿肚肌腱两端的炎症

☒ 小腿肚肿胀

筋膜室综合征

▶ P.106

以小腿肚为主，发生于全身的肿胀。因为肌肉比较僵硬，所以肌肉内部压力比较高

☒ 跟腱的疼痛

跟腱炎

▶ P.82

跟腱发生的炎症

☒ 跟腱上方的疼痛

跟腱附近的炎症

▶ P.88

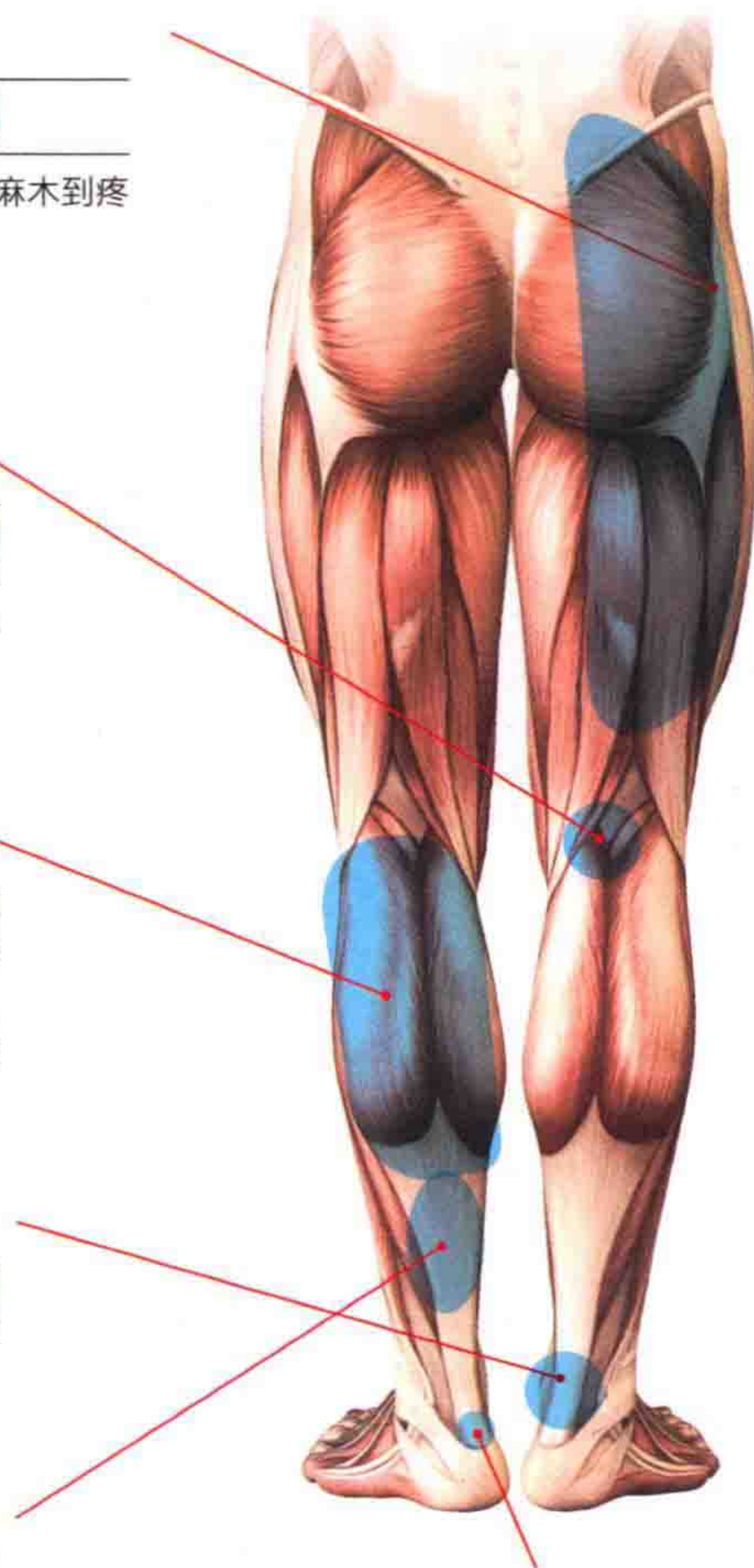
跟腱上方和腿肚下方发生的炎症

☒ 跟腱下方的疼痛

跟腱连接处的炎症

▶ P.094

很多患者感到阵痛。因为跟腱和脚跟的部位距离比较近，很多患者误认为是脚跟疼痛





右脚常见的运动疼痛

- 足底筋膜炎.....足底疼痛
- 跟腱炎.....跟腱疼痛
- 腓肠肌疼痛.....位于膝关节后侧，腿肚肌腱两端的炎症
- 肠经韧带炎.....膝关节外侧的炎症
- 坐骨神经痛.....从腰部到腿部外侧出现的麻木、疼痛、麻痹
- 中足骨痛脚掌的骨骼和关节的疼痛



左脚常见的运动疼痛

- 种子骨疼痛.....拇趾球附近发生的疼痛
- 跟腱附近的炎症.....跟腱上方和腿肚下方发生的炎症
- 跟腱连接处的炎症跟腱和脚跟结合部的炎症
- 鹅足炎.....膝关节内侧的肌腱疼痛
- 膝盖骨软化症膝盖骨内侧疼痛，有时被称为“跑步者膝盖痛”



双脚的运动疼痛

- 拇趾外翻拇趾的根部发生的疼痛
- 胫前疼痛小腿周围的疼痛
- 筋膜室综合征肌肉发生肿胀
- 耻骨疼痛女性常见的耻骨附近的疼痛
- 脚踵疼痛脚跟着地时感受到的疼痛

目 录

002 身体疼痛的主要部位

010 不同症状的改善方法

012 前言

13 [第1章] 跑步疼痛的基础知识

014 每次跑步时，同一个部位感到疼痛

015 自己治愈跑步疼痛

016 对于跑步疼痛的误解

019 3种运动疼痛

020 困扰大家的膝盖疼痛

022 跑步疼痛的真相——压力

024 跑步疼痛的微观世界

026 为了缓解跑步疼痛

028 改善的方法

029 KCC跑步法的作用

030 止痛的姿势

033 跑步的8个步骤

036 KCC跑步法的秘密

37 [第2章] 选择跑鞋的正确方法

038 三种与骨骼相配的跑鞋

040 跑鞋是身体的受力点

042 跑鞋的特征

043 选择跑鞋的方法

044 选择跑鞋的方法（购鞋的心得）

046 外底的分类

047 内底的分类

048 尺寸过大的弊病

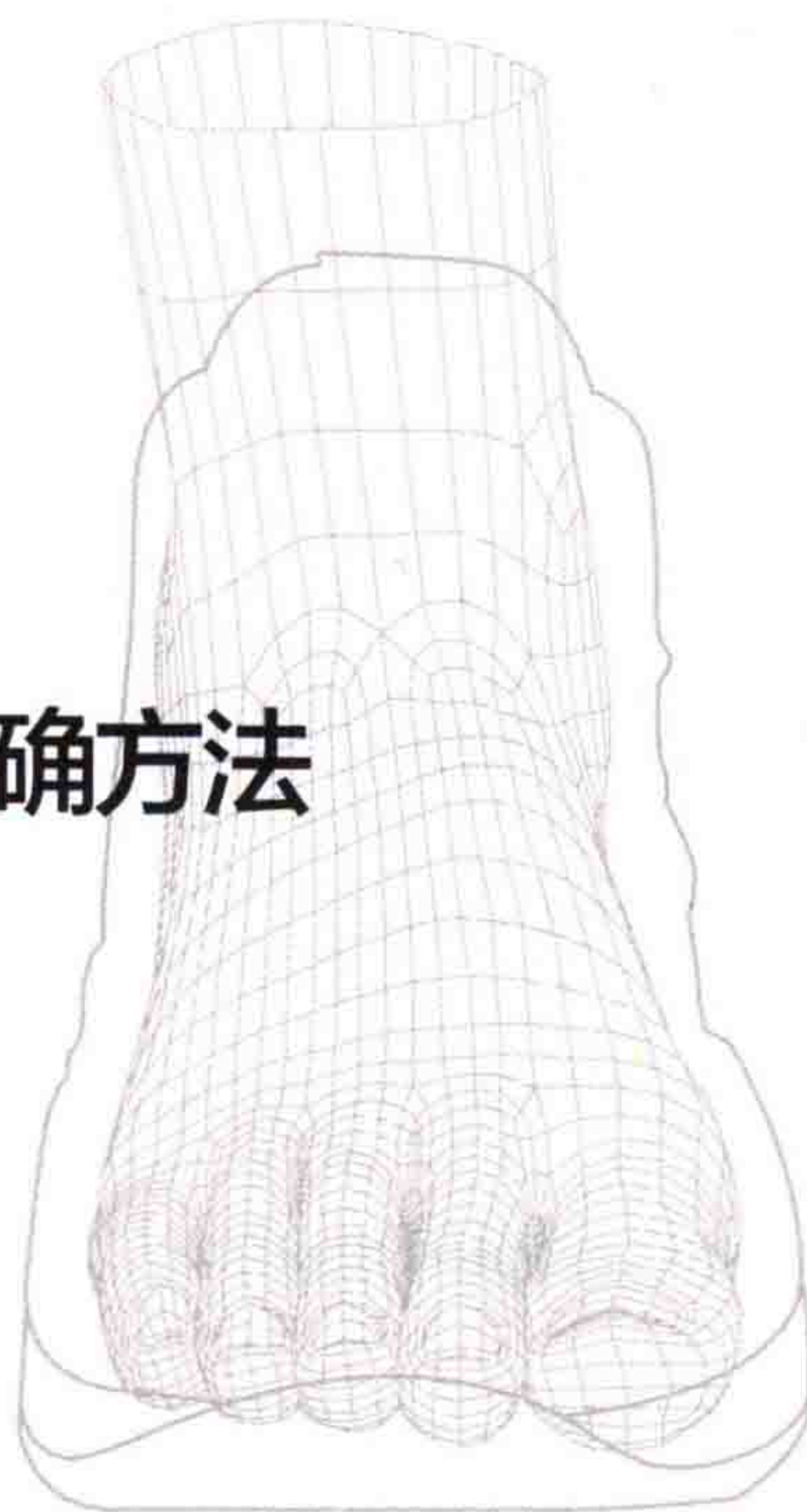
050 鞋对脚施加的压力

052 系鞋带的方法

053 星型系带法（通用）

056 高位系带法（高足弓）

059 低位系带法（低足弓）



63 [第3章] 不同症状的改善方法

- 064 种子骨疼痛..... 拇趾根部和拇趾球附近感到刺痛
- 070 足底筋膜炎..... 足底感到刺痛
- 076 拇趾外翻 拇趾根部、拇趾球附近疼痛
- 082 跟腱炎..... 跟腱疼痛
- 088 跟腱附近的炎症..... 跟腱和小腿肚之间的炎症
- 094 跟腱连接处的炎症 脚腕上方疼痛
- 100 胫前疼痛 胫骨附近隐隐作痛
- 106 筋膜室综合征 小腿肚为主，全身发生肿胀
- 112 鹅足炎..... 膝关节内侧的肌腱疼痛
- 118 腓肠肌疼痛..... 膝关节后侧疼痛
- 124 肠经韧带炎..... 膝关节外侧的炎症

- 130 膝盖骨软化症 膝盖骨内侧疼痛
- 136 耻骨疼痛 女性常见的耻骨疼痛
- 142 坐骨神经痛..... 从腰部到脚部感到麻木
- 148 中足骨痛 脚弓的骨骼疼痛
- 154 脚踵疼痛 踵骨出现疼痛

161 制作病例的方法

不同症状的改善方法

检查疼痛症状和原因的方法

疼痛的症状

各种跑步导致的疼痛的概要以及症状

疼痛的原因

分条列出疼痛的原因（包括肌肉僵硬、不能用力等）

第3章 不同症状的改善方法—1

种子骨疼痛

改善方法 01

拇趾根部和拇趾球附近感到刺痛

如果是拇趾根部和拇趾球附近感到疼痛时，往往是种子骨出现了问题。种子骨是位于拇趾球附近的两块细小骨骼。种子骨的疼痛主要出现在左脚。这是因为这个部分在跑步中受到了压力，因此产生了巨大的疲劳。如果症状加剧的话，在弯曲拇趾或走路时也会产生疼痛。

种子骨发生疼痛时，主要是在跑步动作的迈步环节当中。这时脚面用力蹬地，腿部保持正直。特别是在臀部肌肉非常僵硬时。当脚部着地时，脚跟容易向外侧偏离。这样会给种子骨带来巨大的压力，增加种子骨的疲劳。



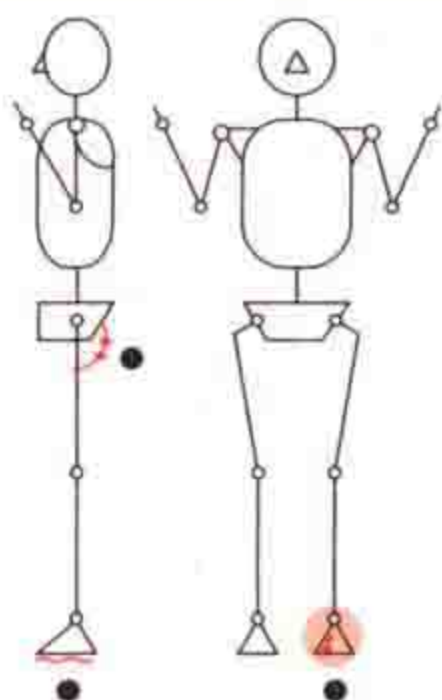
大拇趾附近感到刺痛。这种情况经常发生在左脚。

原因

腿部和足弓的动作

在跑步的迈步环节当中，由于连接种子骨的肌腱不受力，所以种子骨会受到强力压迫。在这个瞬间，足弓用力，将身体的力量压在种子骨的最下方才是理想的跑步姿势。如果足弓接触地面的瞬间发生扭曲的话，身体的重量会偏向身体的前方，导致种子骨受到压迫，从而产生疲劳，导致种子骨疼痛。

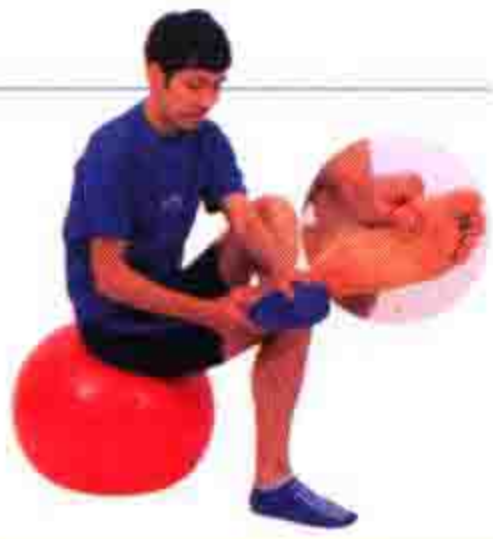
- 臀大肌僵硬。
- 足弓放松。
- 不能支撑体重。



自我诊断与治疗

完成支撑体重的动作之后，局部出现疼痛

在跑步的动作当中，双脚在身体正下方迈步时，容易出现疼痛。这时可以轻轻按摩足部，确认疼痛的部位。如果拇趾球侧面的种子骨周围出现疼痛的话，有可能是种子骨出现了问题。



64

不同症状的改善方法 65

疼痛的部位

对疼痛的部位进行图示

自我诊断

诊断虽然是医生的职责，但是自己可以确认一下疼痛的状况。如果按照改善方法中介绍的内容，进行拉伸训练时感到身体僵硬的话，身体发生疼痛的可能性比较大