



社区和居家康复指导丛书



总主编 * 王刚

足底痛病人

社区和居家康复训练

指导手册

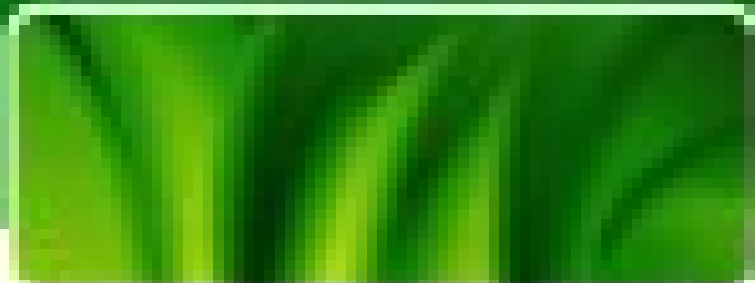


华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



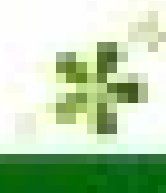
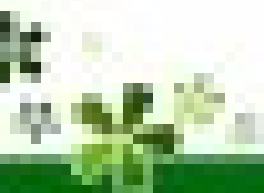
中国疾病预防控制中心编著



国家卫生健康委员会



足底痛病人 社区和居家康复训练 指导手册



中国疾病预防控制中心编著



社区和居家康复指导丛书

总主编 王刚



足底痛病人 社区和居家康复训练 指导手册

主 编

刘 琦 (武汉市第一医院康复医学科 主任医师)
马 艳 (武汉市第一医院康复医学科 副主任医师)

编 者

刘 琦 (武汉 主 任 医 师)
马 艳 (武汉 主 任 医 师)
章志超 (武汉市第一医院康复医学科 主治医师)
李祖虹 (武汉市第一医院康复医学科 主治医师)
陈永进 (武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师)
乔 娜 (武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师)
李良春 (武汉市第一医院康复医学科 物理治疗师)



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书之一。本书将告诉你,为什么会产生足底痛,哪些疾病会引起足底痛,足底痛该怎样进行运动锻炼,足底痛该怎样预防,如何针对足底问题选择合适的鞋,等等。

全书将为中老年人了解足底痛的病因、选择合适的社区和居家康复训练提供科学的指导。

图书在版编目(CIP)数据

足底痛病人社区和居家康复训练指导手册/刘琦 马艳 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5609-8367-7

I. 足… II. ①刘… ②马… III. 足-疼痛-康复训练-手册 IV. R658.309-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 209449 号

足底痛病人社区和居家康复训练指导手册

刘琦 马艳 主编

策划编辑:董欣欣

封面设计:范翠璇

责任编辑:孙基寿

责任校对:张琳

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

排 版:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.5

字 数:56千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:12.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《社区和居家康复指导丛书》

编委会名单

总主编

王 刚 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 教授

编 委

陶慧芬 湖北省残疾人联合会 党组书记
熊新发 湖北省残疾人联合会 副理事长
杨 霞 湖北省残疾人联合会 助理巡视员
唐利娟 湖北省残疾人联合会康复处 副处长
杨家林 鄂州职业大学医学院 院长
李 玮 鄂州职业大学医学院 副院长
贾 斌 北京德尔康尼骨科医院 常务副院长
谢周平 武汉江南脑科医院 副院长
郭铁城 华中科技大学同济医学院附属同济医院康复医学科 教授
杨朝辉 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 副教授
赵 焰 湖北省中医院推拿康复科 主任
汪志宏 湖北省工伤康复中心 主任
刘 琦 武汉市中西医结合医院康复医学科 主任
夏文广 湖北省新华医院康复医学科 主任
张建利 汇丰嘉润医院投资管理(深圳)有限公司 总裁
陈 愚 湖北国展贸易有限公司 总经理

► 总 序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设和发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较为长期的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复

机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员以及指导家属的积极参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

► 前 言

千里之行，始于足下，从人类直立行走那一天开始，就注定了双足要担负起承载身体重量的重任。常言道“人老足先衰”，正因为双足在人的一生中长期都处于承受压力的状态，所以很容易受到损伤，特别是中老年人。研究显示，足底痛的发病率在 10% 左右，以 40~60 岁的中老年人多发。

那么，我们应该怎样保护双脚、避免足底痛的发生呢？本书将告诉你，为什么会产生足底痛，哪些疾病会引起足底痛，足底痛该怎样进行运动锻炼，足底痛该怎样预防，如何针对足底问题该选择合适的鞋等。

全书共八个部分，分别从足底的基本结构及功能、足底痛产生的原因、引起足底痛的常见疾病、不同足底疾病的社区及居家处理方案、运动锻炼以及足底痛的预防等方面分别予以介绍。

第一部分主要从足底的基本结构及功能、足底痛的高发人群、足底痛的常见原因、引起足底痛的常见足底疾病等方面进行介绍，以使广大读者对足底

结构及功能有一个初步的认识、对足底痛的常见原因及常见疾病有一定的了解。

第二至六部分对足底筋膜炎、跟腱周围炎、跟骨骨膜炎、跟骨骨折及跖外翻等引起足底痛的常见五种疾病进行了介绍,内容涉及局部生理结构及功能、疾病产生的原因、高发人群、常见症状、处理对策、社区及居家康复方法等方面。第七、八部分从足底痛患者的注意事项及预防方面进行了介绍,以指导足底痛患者如何选择合适的鞋子及鞋垫、如何进行中医调理,如何在生活中养成有利于足底健康的生活习惯。

全书采用平实的语言,图文并茂,通俗易懂,为中老年人了解足底痛的病因、选择合适的社区和居家康复训练提供科学的指导。

本书的编写得到了华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科王刚教授的精心指导,全书配图由朱可夫绘制,在此一并表示衷心的感谢。

编者

2012年8月

目 录

46

一、足底痛的基础知识	(1)
(一) 足底的结构及生物力学特点是怎样的?	(1)
(二) 什么是足底痛?	(6)
(三) 哪些疾病会导致足底痛?	(6)
(四) 哪些人容易出现足底痛?	(7)
(五) 哪些运动容易引起足底痛?	(12)
(六) 中医是如何认识足底痛的?	(14)
二、足底筋膜炎	(17)
(七) 什么是足底筋膜?	(17)
(八) 哪些原因会导致足底筋膜炎?	(18)
(九) 足底筋膜炎会有哪些表现?	(21)
(十) 足底筋膜炎怎样进行居家及社区康复?	(23)
(十一) 足底筋膜炎怎样进行运动治疗?	(26)
三、跟腱周围炎	(32)
(十二) 跟腱在运动时起什么作用?	(32)
(十三) 什么是跟腱周围炎?	(33)
(十四) 哪些原因会导致跟腱周围炎?	(34)

(十五) 哪些人容易患跟腱周围炎? (35)

(十六) 跟腱周围炎会有哪些表现? (36)

(十七) 跟腱周围炎怎样进行居家及社区康复?
..... (37)

(十八) 跟腱周围炎怎样进行运动治疗? (38)

四、跟骨骨膜炎..... (41)

(十九) 跟骨骨膜的结构是怎样的? (41)

(二十) 什么是跟骨骨膜炎? (42)

(二十一) 哪些原因会导致跟骨骨膜炎? (42)

(二十二) 哪些人容易患跟骨骨膜炎? (43)

(二十三) 跟骨骨膜炎会有哪些临床表现? (43)

(二十四) 跟骨骨膜炎怎样进行居家及社区康复?
..... (44)

(二十五) 跟骨骨膜炎怎样选择运动治疗? (46)

五、跟骨骨折..... (47)

(二十六) 跟骨在足踝结构中充当什么角色? (47)

(二十七) 为什么跟骨容易出现骨折? (48)

(二十八) 哪些原因会导致跟骨骨折? (49)

(二十九) 跟骨骨折会有哪些表现? (50)

(三十) 怎样判断发生了跟骨骨折? (53)

(三十一) 跟骨骨折怎样进行应急处理? (53)

(三十二) 跟骨骨折会出现哪些后遗症? (56)

(三十三) 跟骨骨折后的处理方法有哪些? (56)



(三十四) 跟骨骨折该怎么护理? (57)

(三十五) 跟骨骨折术后怎样进行康复治疗? (58)

(三十六) 跟骨骨折怎样进行中医食疗? (64)

六、踝外翻 (66)

(三十七) 踝外翻的概念及功能解剖是怎样的?
..... (66)

(三十八) 哪些原因会导致踝外翻? (67)

(三十九) 哪些人群容易出现踝外翻? (68)

(四十) 踝外翻会有哪些表现? (68)

(四十一) 踝外翻是怎样分期的? (69)

(四十二) 踝外翻怎样进行居家及社区康复? (70)

(四十三) 踝外翻怎样进行术后康复? (71)

七、足底痛病人的注意事项 (76)

(四十四) 足底痛病人如何选择适合自己的鞋?
..... (76)

(四十五) 足底痛病人可以选择什么样的鞋垫?
..... (79)

(四十六) 足底痛病人的中医治疗有哪些? (83)

(四十七) 足底痛怎样进行食疗? (85)

(四十八) 足底痛有哪些小偏方? (88)

(四十九) 足底痛病人日常生活中应该注意哪些问题?
..... (89)

(五十) 锻炼后出现足底痛怎么办? (91)

(五十一) 为什么足底痛时不适宜过度按摩? (91)

(五十二) 为什么反复“封闭治疗”危害多? (92)

(五十三) 哪些情况需要手术治疗? (94)

(五十四) 怎样判断足底痛已愈合? (95)

八、足底痛的预防..... (97)

(五十五) 为什么冬季运动需谨慎? (97)

(五十六) 为什么健身锻炼之前要先“热热身”?

..... (98)

一、足底痛的基础知识

►(一) 足底的结构及生物力学特点是怎样的? ◀

足底由 26 块骨头构成,包括 7 块跗骨,5 块跖骨和 14 块趾骨(图 1-1)。跗骨几乎占据全足的一半,上与内外踝及胫骨形成关节,下与跟骨形成关节,与下肢的支撑及负重功能相适应。各骨之间形成包括跗骨间关节、跗跖关节、跖骨间关节、跖趾关节和趾骨间关节等关节结构(图 1-2)。跗骨各骨之间还借助许多韧带、筋膜相连接(图 1-3)。跗骨、跖骨以及足底的韧带、肌腱等组织共同拱形砌合形成一个凸向上方的弓形结

构,称为足弓(图 1-4)。足弓具有分散身体重力和缓冲震荡的作用。

在妊娠 8 周肢体发育时足就形成了,女孩从 3 岁到 12 岁、男孩从 3 岁到 15 岁的成长过程中,足长和足宽以平均每年 8~10 mm 的速度成比例增长。

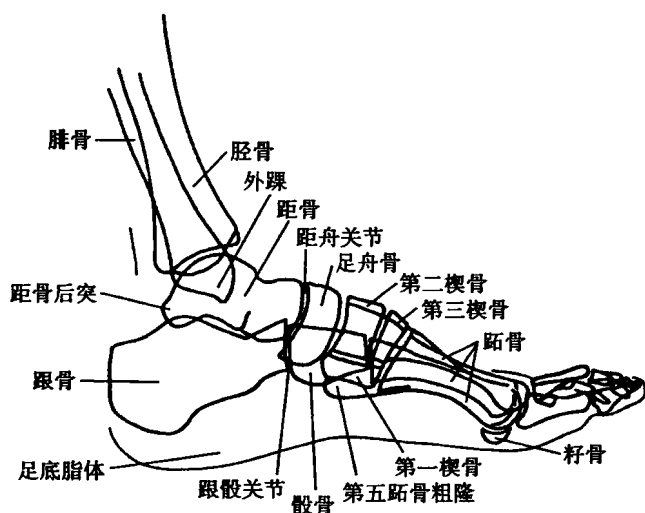


图 1-1 足底的骨组成

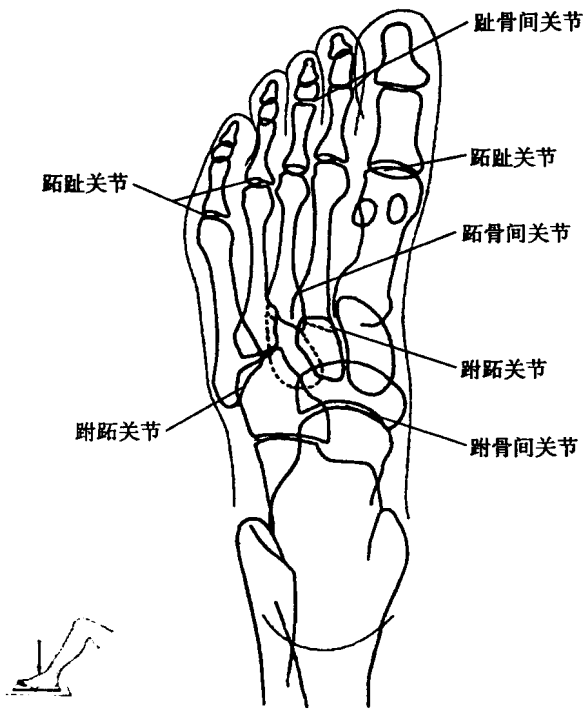


图 1-2 足底的关节结构

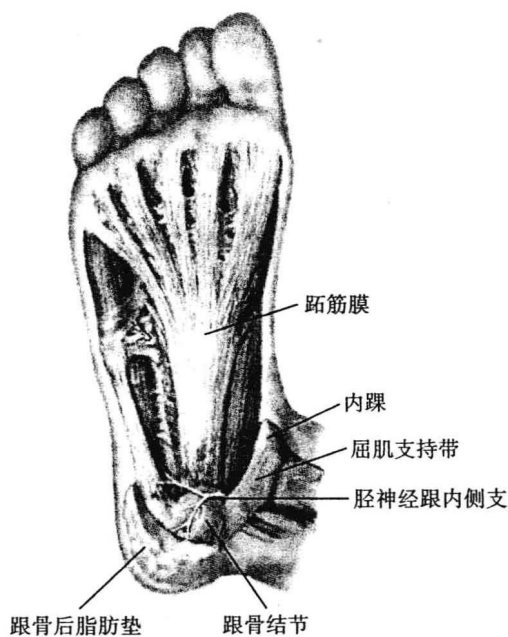


图 1-3 足底的软组织结构

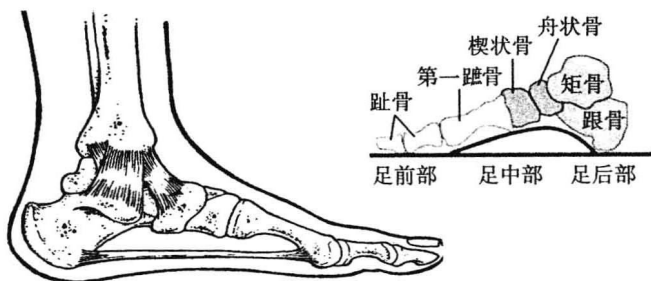


图 1-4 足弓的结构