

治疗足跟痛，简单几招学起来

张世强

江安县中医医院 644200

〔中图分类号〕R289.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)10-119-01

要治疗足跟痛，首先要知道什么是足跟痛，以及产生足跟痛的原因。足跟痛指的是病人在休息或者活动时，由于患有足跟部位的无菌性炎症，导致出现了足跟部位的疼痛。例如：如果病人出现足底部位筋膜炎和跟腱周围炎等炎症，那么在活动时，就会牵扯刺激局部的病灶，然后出现足跟痛现象；如果病人骨骼出现异常增生，形成根骨骨刺，也会导致局部的压力增大，然后刺激周围神经，出现足跟痛。临床上常见的足跟痛有跟腱周围炎、足跟骨刺和跖筋膜炎，常发生在长时间的站立或行走，是由长期的慢性轻伤所引起。它的症状表现为足跟一侧或者两侧疼痛，在人体表面没有表现，不红不肿，但是行走不便，是中老年人常见的病发症之一，但是近几年来，足跟痛的年轻化趋势比较明显，并向年轻的上班女性倾斜。年轻女性为了追求时尚，将足后跟长期暴露在空调房中受寒，下班后足部也得不到休息，长期以来，足后跟受压和受风寒后，极易引发疼痛，导致了年轻女性成为了患足跟痛的年轻群体代表。

只要做好相关的防护工作，假性足跟痛是可以预防的，但是真性足跟痛就要经过一系列的治疗。由于足跟痛不到万不得已是不建议动手术的，所以目前的足跟痛治疗方法还是以中医的保守治疗为主，并且具有显著疗效。

1 足跟痛在中医学上的分类

(1) 气滞血瘀型。足部局部血行缓慢，意外产生的淤血阻滞足部，周围脉络被阻，气血运行不畅所产生的疼痛。(2) 肝肾亏虚型。中医认为，肝主筋，肾主骨，足跟为肾所主，肝肾亏虚则筋骨不健，根骨疼痛。(3) 寒凝血瘀型。由于足部长期受寒气侵蚀，寒气滞留体内导致经脉受阻气血不通，并且患处喜热怕冷，一受凉，疼痛感加剧。

2 足跟痛的治疗措施

对于足跟痛的治疗，目前主要有以下治疗方法：中医外敷疗法、家庭疗法、食物疗法以及其他方法。其中，中医外敷疗法是最直接也最主要的治疗方法。

2.1 中医外敷疗法

从中医的角度来看，足跟痛属于骨痹的一种，多因肝肾阴虚，受寒邪所导致的，针对这种情况，就可以用一些消炎、镇痛、祛湿、活血化瘀的外用膏药进行治疗，敷于足后跟处。膏药外贴是目前治疗足跟痛以及其他很多类似疼痛的普遍方式，并且疗效显著无副作用。许多的膏药贴剂都融合了野生中药材，直接将它敷在患处，能够通过皮肤渗入药力，打通局部的经络和血管循环，药效在经络和脏腑中传递，从而快速的温经通络、活血化瘀，消肿止痛，有效环节足跟部的疼痛感，长期使用直至治愈。中医外敷疗法非常的简单易学，作用迅速，比较容易推广，也是被大众广泛接受的治疗方法，从古至今备受医家关注。

2.2 家庭疗法

家庭疗法主要包括两个方面：按摩和热敷。两个方法均有一定疗效，二者结合治疗，效果也翻倍。按摩需要找准足部穴位，

其中主要包括承山、三阴交、解溪、太溪等穴位。

每天早晚各一次按摩，按摩方法分四步走：(1) 第一步：点穴。用拇指点按承山、三阴交、解溪、太溪等穴位。当微微施力垫脚尖，小腿后侧肌肉浮起的尾端就是承山穴；三阴交穴位于人体的小腿内侧，足内踝上缘三指宽，在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中；解溪穴在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间；太溪在内踝与跟腱之间的凹陷处，平内踝高点。(2) 第二步：松筋。在小腿内侧下方三分之一至跟腱处，先使用禅推法3分钟，然后换为推拿法，重点推拿跟腱处，重复操作3~5次。(3) 第三步：理筋。在足跟部找出压痛点，用拇指在痛处上点揉3分钟，并从痛处点向足心处用拇指平推8-10次。(4) 第四步：结束手法。在跟腱两侧使用擦法，直至皮肤发热。

热敷主要是每晚睡前进行热水泡脚，在泡的过程中用毛刷叩打足后跟左右两侧，每侧叩打1分钟，然后再用毛刷刷足跟部1分钟，再叩打1分钟，然后再配以上述的按摩手法。

2.3 食物治疗法

食物治疗法主要用以治疗由肾气不足所导致的足跟痛，其表现为局部疼痛固定不移、不便与行走，一旦行走就疼痛加剧。可以选用韭菜100g、羊肝100g、调味品适量。将韭菜洗干净切成段，羊肝洗干净切成片，加入适量的水淀粉进行搅乱均匀，锅中烧热放入适量的油，油热后加入羊肝进行快速翻炒，当羊肝8分熟的时候加入韭菜，再一同翻炒直至成熟，最后加入适量的调味品。每周至少食用两次，能够起到滋补肾气，强筋壮骨的作用。

2.4 其他治疗

其他治疗包括理疗、服用非甾体类抗炎镇痛药物、使用矫正鞋垫、封闭治疗和手术治疗等。理疗跟食物治疗有点像，但是理疗是使用处方，对多种中药材进行服用；服用非甾体类抗炎镇痛药物只对一般的足跟痛有显著效果，对于病症严重的效果微小；使用矫正鞋垫可以缓解跖腱膜张力，减轻刺激，缓解疼痛；封闭治疗是注射封闭针，将药物注射到疼痛部位，可以达到消炎、止痛的目的，但是封闭针不能保证彻底解决足跟痛的问题，并且对于年轻女性来说需要慎用，因为注射的药物属于激素类药，会导致2-3个周期月经不调，半年内最好不好怀孕；手术治疗包括足跟骨刺切除术、跟骨钻孔术、跟骨神经切断术、根骨滑囊切除术、平足症的跟骨截骨术。通常情况下，不到万不得已，不推荐使用手术治疗。

这么多的治疗方法，其实最值得使用的还是前三种，它们对于任何患有足跟痛的人来说都适用，其没有副作用的产生，是用来治疗足跟痛的主要方法。治疗对与足跟痛很重要，平时的防护保养也非常的重要，在日常护理中切记以下几点：(1) 急性发作期间应当少走路以及禁止久站。(2) 提倡穿运动鞋或者软底鞋。患有足部疾病后，对穿鞋的讲究很总要，尤其是患有足部疾病又爱穿高跟鞋的女性，这是大忌，在日常生活中应当多穿运动鞋以及软底类的鞋子。