

脚病三则

——手法治疗与功能练习

中国中医研究院骨伤科研究所 陈正光

脚病在中国至今尚未明确设置专科，但治疗足的疾患则由来已久。现代医学分出脚科较晚，传统医学即我国民族医，中医骨伤科（或称伤科）起于远古，见文字记载亦有三千多年，其中一流派，据北京脚病保健按摩研究会副会长张延芬大夫说：治疗脚病在我国也有几千年历史了。一般来说，中医脚科至今仍主要在大伤科之内，也可叫“脚伤科”、“脚骨科”与“脚外科”，“脚皮科”。治疗方面有的采用中医综合治疗或中西医结合治疗，也有采用身体在足部的相应反射区按摩疗法，去治疗全身各系统有关的一些疾病。也有称脚外科的，而实际并未设立脚外科。

本文仅将脚部常见的三种伤症介绍如下：跟跖痛、前足掌跖痛症与先天性马蹄内翻足。

一、先天性马蹄内翻足

病因与病机

单侧较多。原因未明，一般认为由胎位异常所致，如胎儿两足相压或一足塞入对侧腹沟下垂内翻而来，有人认为由于肌肉发育不良，肌力不均所致。早期病理变化为足内侧有关软组织肌肉韧带发生挛缩，跖筋膜、跟腱、跗骨间和跖跗关节内侧及跖侧关节囊、胫前肌、胫后肌及三角韧带、跟舟韧带都有挛缩。骨骼的变位变形是继发于软组织的病变而变化。而足背侧及外侧的软组织则相应地变得延长了，以上多属适应性改变性质，主为舟骨内移，跟骨跖屈内翻，距骨头脱位等。

主要临床表现

畸形轻重不一，轻者，仅轻度足无力上举，双侧者也常一轻一重，年龄愈大畸形愈重，强度内翻跛行加重，步态愈异常。双侧者则出现摇摆不稳，单侧则呈严重跛行，足外侧或足背长期着地负重磨擦可形成胼胝或滑囊组织或发炎疼痛。

主要防治

早期积极矫正，防止继续变坏，可获较佳治疗效果。

手法：

1、摇扳与镇定：主要在于磨造，以外踝为支点渐进性收效。

教会家人助治，定期复查指导，均勿须固定。

2、搓揉法：松筋增效。

功能练习：

扶抱压足，诱其蹬跳。

二、跟跖痛：包括跟骨下滑囊炎、跖筋膜炎，跟下脂肪垫拉伤，跟骨骨膜炎与X线诊断的跟骨骨刺等。

病因病机

可由足弓不正常或行走过多引起，足跟下软组织垫反复受挤压，出现跟骨下或跖筋膜起点急慢性无菌性炎症。

临床主要表现

急性肿胀，较恒定在跟下，晨起落地痛尤明显，查跟下丰满，压痛明显，X线可发现跟下或跟后刺。

主要治疗手法

1、滑顶法，跟后用刨法。

2、捶法。

3、捋筋。

4、拨腓总或胫后神经。

功能练习

1、蹬滚与旋转。

2、钩踝。

3、踩地。

4、蹬树。

骨、关节、软组织损伤 功能恢复期间治疗中“按摩疗法”的应用

河北省廊坊地区卫生局 姜云和

骨、关节、软组织损伤功能恢复期的治疗，我国传统的按摩疗法是必选的康复治疗之一。笔者结合临床实践，对其治疗作用、治则及全身各部损伤功能恢复期治疗中的按摩手法，作如下介绍：

一、骨、关节、软组织损伤功能恢复期按摩的治疗作用：

1、疏通经络，气流畅通。

祖国医学对损伤的病因辩证，属外来伤害，可造成经脉阻塞，气血凝滞。除局部损伤外同时影响整个经络、气血都不能正常运行。按摩则循经取穴进行点按达“得气”。使经脉疏通，气流畅通，如《素问》“经论篇”说：“神不足者，视其经络，按而治

之…以通其经，神气乃平。”《医宗金鉴》中说：“按其经络，以通郁闭之气…其患可愈。”等论著都说明按摩可疏通经络、调和气血之功，有利于功能恢复。

2、活血化瘀，消除肿胀。

按摩刺激可扩张血管和淋巴管而增强血液和淋巴液的流动，据测定按摩后的局部毛细血管可增加10倍左右，物质代谢也随之增强，使瘀血和水肿吸收而消除了肿胀。

3、缓解痉挛，减轻疼痛。

按摩对局部直接作用可缓解血管、肌肉等软组织痉挛，同时使周围神经的高度兴奋降低，其疼痛也随之减轻，有利于功能恢复。

三、前足掌跖痛症：

为现代生活病的一种。不过近十年来一些国家和地区，以流行穿高跟矮跟鞋为时髦与实惠，尤其是男人。

病因与病机

病因很多，常见为不正常步态，不合适鞋子，身体重心前移，应力集中前足掌，长期过度疲劳所致。

临床主要表现

前足掌疼痛，行走无力或脚趾麻木，常伴胼胝、拇外翻畸形（鞋瘦尖与应力集中）或下肢静脉曲张等。足弓变线，局部压痛，踝背伸常受限。

主要防治

避免过劳，有人对高跟与本病关系按鞋

跟不同高度，于站立或行走时，进行过肌电观察，结论以1~3公分为最佳。发现胼胝对症治疗，拇外翻及拇囊炎要防微杜渐与及时治疗。扁弓足早用矫形鞋垫与保健操。

手法

1、拨筋法：与2~4趾屈健垂直交叉拨动迂胼胝偏趾侧拨筋。

2、分筋与摇趾：针对拇外翻。

3、扳法：适于跖趾关节。

功能练习

1、搓足：足跖背、内外与搓拇。

2、颤足：针对拇外翻与跟腱挛缩。

3、压足：有利跖筋膜与跟腱舒展。

以上介绍 仅供参考