

产后足跟痛是“月子病”?专家给出解答

“生完娃后的一段时间，每天早上起床一踩地，足跟就钻心地疼，也找不出原因。”不少女性都有过这样的困扰。有人认为这是因为“坐月子”时没注意保暖，脚受凉了落下的“月子病”。事实真的如此吗？其实，产后足跟痛背后藏着更复杂的生理原因。日前，记者采访了山东第二医科大学附属医院盆底康复治疗中心的专家，为大家送上实用的康复和防护攻略。

□本报记者 王路欣

主要病因

产后足跟痛是一种常见的产后症状，可能与孕期和分娩过程中的身体变化等多种因素有关。

激素水平变化 孕期分泌的松弛素会使韧带松弛，足部骨骼和关节稳定性下降，产后若恢复较慢，可能因足弓支撑不足导致足底筋膜或跟腱劳损，引发疼痛。

体重“施压” 孕期体重增加是必然的，这对足底来说可是不小的“负担”。足底每天要承受比孕前重得多的压力，长期超负荷工作，就很容易诱发足底筋膜炎，这也是足跟痛最常见的原因之一。

足底脂肪垫“退化” 产后妈妈长时间卧床休息会导致足底脂肪垫“退化”。足底脂肪垫是保护足跟的“天然缓冲垫”，长期缺乏正常的受力刺激，它的弹性和厚度会下降，缓冲能力大不如前。这时候哪怕是轻微的受力，都可能让足跟出现水肿和疼痛。

钙质流失 哺乳期钙需求量增加，若未及时补充，可能出现暂时性缺钙，导致骨骼或肌肉酸痛，包括足跟部位。

专家表示，产后足跟痛是孕期生理变化和产后恢复过程共同作用的结果，不只是“月子病”那么简单。

治疗与康复训练

产后足跟痛可通过保守治疗、物理治疗、药物治疗等多种方式来改善。

肌筋膜松懈 由专业人员通过特定手法，对足底及小腿后侧紧张的肌筋膜进行按压或拉伸。这样能有效改善筋膜黏连和肌肉紧张的问题，从根源上缓解因筋膜牵拉导致的足跟刺痛。

经皮神经电刺激 这是一种温和和舒适的治疗方式，通过电流刺激特定穴位，既能疏通经络，又能改善神经传导，促

进足部的血液循环和新陈代谢，镇痛效果很明显，对产后妈妈也很友好。

居家康复 一是足底筋膜拉伸。

患者坐在椅子上，双腿伸直，用毛巾或弹力带套住脚前掌，轻轻向身体方向拉，保持30秒。也可以一手握住足跟，另一手轻轻掰动足趾使其背屈，直接牵拉足底筋膜，左右脚交替进行。二是跟腱拉伸。患者面对墙壁站立，双手扶墙保持平衡，一只脚向后迈一步，脚尖朝前，保持后脚跟紧紧贴地，身体慢慢向前倾，直到感受到小腿后侧有明显的拉伸感，保持30秒，左右脚交替重复。三是筋膜球按摩。患者坐在椅子上或站立（站立时可扶墙），将网球或专用筋膜球放在足底，缓慢地前后、左右滚动，重点按压疼痛明显的部位，每次坚持3分钟，能有效放松足底筋膜。四是站立提踵。患者双脚与肩同宽站立，双手可扶墙或椅子保持稳定，慢慢抬起脚跟，让身体重心落在前脚掌，保持2秒后再缓慢放下，重复15次-20次为一组，每天做2组-3组。

日常防护 无论是正在缓解还是已经康复，日常防护都不能少。首先要选对鞋子，优先选择支撑性好、鞋底有弹性的运动鞋，给足底足够的保护。其次要减少长时间走路或站立，避免足部过度劳累，如果需要长时间站立，可以垫一双足弓支撑垫。每晚用温水泡脚，促进足部血液循环，缓解肌肉紧张。产后要科学减重，因为体重过大会显著增加足跟的压力。

需要注意的是，如果疼痛感持续加重，或者出现足跟红肿、无法正常走路等情况，一定要及时去医院检查，排除跟骨骨刺等其他潜在问题。

专家提醒，足跟痛不是产后女性的“专属困扰”，久站人群、运动爱好者也很容易中招。但无论是谁，只要掌握科学的方法，耐心康复，配合良好的生活习惯，就能彻底告别足跟痛，轻松踏出每一步。



孩子脊柱侧弯 家长要避免这些误区

当孩子患有脊柱侧弯时，父母与患者都可能陷入无助状态。网络上信息繁杂，甚至有很多对于脊柱侧弯的认识误区。记者日前采访潍坊市第二人民医院（潍坊市呼吸病医院）康复医学科主任尹霞，为家长讲解关于脊柱侧弯的真相。

□本报记者 王路欣

● 误区一：脊柱侧弯的弯曲度小就不用治疗

在医学上，当患者站立位全脊柱X光片显示脊柱侧弯弯曲角度大于10度时，即可确诊为脊柱侧弯。这种畸形不仅包括脊柱的侧向弯曲，还伴随椎体旋转和生理曲度改变，形成“C”形或“S”形脊柱曲线，导致躯干双侧不对称。

绝大部分脊柱侧弯发生在青少年时期，称为青少年特发性脊柱侧弯，是严重危及青少年群体身心健康的常见疾病，具有发病率高、起病隐匿等特点。如果不及时治疗，不但影响体型，还有可能导致心肺功能异常。即使是小角度的侧弯，也可能因身体平衡失调导致肌肉紧张、慢性疼痛，并对患者心理产生显著影响，必须及时纠正。

● 误区二：成年后侧弯就不再发展

虽然骨骼成熟后侧弯进展速度通常减慢，但并非停止。成年后因激素变化、生活方式、退行性改变等因素，侧弯仍有可能继续进展，需要持续关注与管理。

● 误区三：脊柱侧弯女性不宜怀孕

脊柱侧弯患者一般可以怀孕，但需根据侧弯程度和并发症风险综合评估。绝大多数脊柱侧弯女性可以正常怀孕并分娩健康宝宝，在孕前应咨询医生，对其给予适当的脊柱支撑与护理。

● 误区四：手术能“治愈”脊柱侧弯

脊柱融合术并不能消除侧弯，它是以牺牲部分脊柱活动度为代价，将弯曲的脊柱固定。手术后，脊柱的原有模式依然存在，疼痛问题也可

能未被根本解决。手术是一种重要的治疗手段，但非“治愈”。

在考虑手术前，应充分了解并尝试保守治疗方法，例如专业的物理治疗与力量训练、特定支具（如夜间支具）、施罗特疗法等脊柱侧弯特异性康复训练以及普拉提等辅助疗法。

● 误区五：脊柱侧弯患者不能运动

对于脊柱侧弯患者而言，科学合理的运动不仅可行，而且对控制病情发展具有积极作用。特定且持续的运动可以帮助患者改善弯曲角度、减缓进展、缓解疼痛、提升功能和心理状态。关键在于坚持进行科学、个性化设计的训练。

● 误区六：侧弯引起的疼痛只能靠止痛药缓解

长期依赖药物并非良策。研究表明，规律的指导运动、肌筋膜松懈治疗、心理疏导等都能有效提升患者生活质量、减轻疼痛。健康的生活方式管理是关键。

尹霞建议脊柱侧弯患儿的家长，一定要保持冷静，积极学习、了解相关的疾病知识；尽早进行专业评估，获取准确诊断，与医生深入讨论所有可行选择，包括不同的疗法等；成为孩子的支持者，充分理解孩子可能面临的身体不适与心理压力，鼓励他们积极参与到自己的健康管理中来；脊柱侧弯的管理往往是终身的，一定要帮助孩子建立健康的生活习惯、科学的运动模式，并定期复查。

妇幼知识 一点通

