



腿痛

Leg Pain



影响下肢的常见疼痛



膝盖痛

- ❖ 髌骨疼痛，韧带扭伤
- ❖ 髌骨肌腱炎

常见臀部疼痛

- ❖ 阴唇部撕裂，肌肉或肌腱拉伤（内收肌、腿筋、髋关节屈肌）

常见的踝关节/小腿疼痛

- ❖ 踝关节扭伤，胫骨夹板，跟腱炎，足底筋膜炎

下肢拉伸



以下幻灯片介绍了下肢的伸展动作。

腓绳肌



如果长时间久坐，把腿收在椅子下面，腿筋通常会变得紧张。这有可能导致沿大腿后部的疼痛。

拉伸

腓绳肌拉伸



- 在椅子上靠前坐（如图所示），将手放在腰部的位置.
- 左腿保持弯曲，右腿伸出（不要弯曲膝盖）
- 弯曲右脚（如图所示）.
- 从臀部向前折叠身体.

保持这个姿势**15**秒后再放开。用左腿重复这个拉伸动作

不要拱起背部或弯起脊柱，并且尽量不要把头向前折.

拉伸

腓肠肌拉伸

腓肠肌是我们臀部周围的一块肌肉。

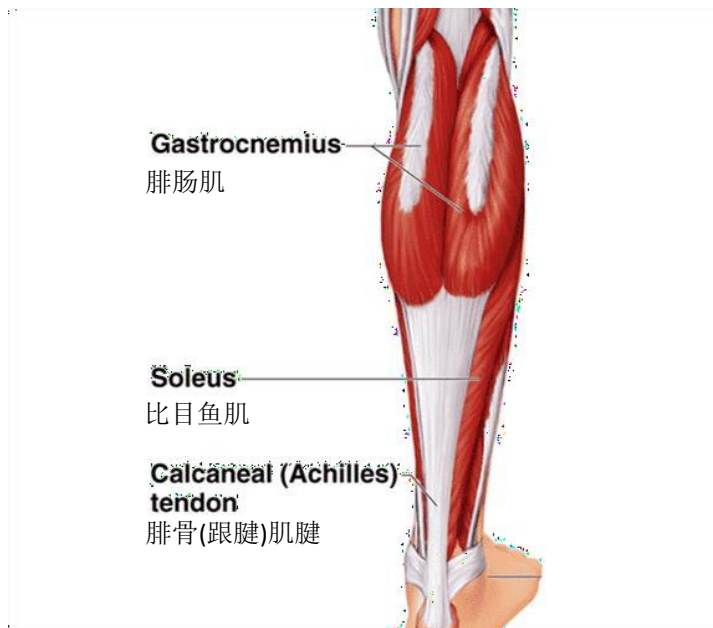


- 确保你的坐姿是舒适的.
- 将右腿交叉在左膝上（如图所示） 膝盖弯曲成90度角.
- 保持背部挺直，从臀部向前折叠（如图）.
- 将运动范围保持在舒适范围内，并考虑将胸部推向膝盖.

保持这个姿势**15秒**，然后放开 然后用另一条腿重复这个动作。

确保在做这个伸展动作时，没有拱起或弯曲背部或脊柱.

The Calf



当长时间坐在椅子上，双腿蜷缩，或穿高跟鞋时，小腿通常会变紧。紧张会导致小腿或脚跟的疼痛。

拉伸

小腿拉伸 - 腓肠肌



- 站在墙前，将手放在墙上（如图所示）。
- 保持前腿略微弯曲。
- 保持后腿伸直。
- 确保两只脚的脚趾都指向前方。
- 弯曲前膝，向墙壁前倾。
- 保持后腿脚跟牢牢地踩在地上。

会感到后腿的小腿有拉伸感。保持这个姿势**15秒**后再松开。用另一条腿重复这个拉伸动作。

避免:

- 拱起背部。
- 移动脚，并将脚趾指向外面。
- 将脚跟抬离地面。

拉伸

小腿拉伸--脚底板

- 面墙而立，将手放在墙上（如图所示）。
- 将一只脚放在另一只脚前面，双膝微微弯曲。
- 确保两只脚的脚趾都指向前方，并保持脚跟紧贴地面。
- 向墙壁前倾。

会感到后腿的小腿有拉伸感。保持这个姿势**15**秒后再松开。
用另一条腿重复这个拉伸动作。

避免:

- 拱起背部。
- 移动脚，并将脚趾指向外面。
- 将脚跟抬离地面。



拉伸

股四头肌拉伸

- 站在墙边，将一只手放在墙上作为支撑.
- 左腿紧贴地面，抬起右腿，使右膝弯曲（如图）
- 用右手握住右脚踝
- 保持膝盖朝下，并尝试保持臀部和背部中立
- 抬起右脚跟到臀部（保持在舒适的运动范围内).

保持这个伸展动作**15秒**，然后释放姿势。用左腿重复这个拉伸动作。



股四头肌拉伸 - 不该做什么



身体向前倾斜



在做伸展时，将膝盖从弯曲的位置移开

拉伸



髋关节屈伸运动

- 如图所示，单膝落地.
- 在膝盖下放置一条毛巾或靠垫作为支撑（如果需要）.
- 保持骨盆区域中立.
- 向前倾，直到感觉到臀部前部的拉伸.

保持这个伸展动作**10秒钟**，然后再释放这个姿势。
用另一条腿重复这个拉伸动作.

尽量保持背部中立，使其既不向前也不向后拱起.

拉伸



内收肌拉伸（大腿内侧）

- 打开双腿，两倍肩宽站立（如图所示）。
- 将双手放在臀部以保持平衡，并保持骨盆中立。
- 向一侧倾斜，同时保持另一侧的膝关节伸直。
- 两只脚的脚趾应直指前方。

感受大腿内侧的拉伸。在释放之前保持**15-20秒**的拉伸。再换另一侧重复。

简单的腿部强化运动



运动



侧身抬腿（内收肌）

- 侧卧（如图所示），一条腿伸直，另一条腿膝关节弯曲。
- 抬起伸直的腿，不要移动骨盆，然后轻轻地把它放下。

重复动作10次，换边重复。

运动



加强内收肌

- 侧卧（如图所示），靠近地面的腿伸直.
- 将另一条腿弯曲，踩在膝盖外侧地面.
- 保持下面小腿保持伸直，并向天花板方向抬起.

重复动作10次，再换边重复.

运动



身体桥（单腿或双腿）

- 仰卧，双膝弯曲（如图所示）
- 慢慢地将骨盆抬离地面并保持15-20秒

如果使用单腿，则将另一条腿抬离地面，伸直膝盖。保持这个姿势15-20秒。换边重复这个动作

运动



抬高脚跟

- 站在地板上或台阶边缘，扶着墙壁/物体做支撑（如图所示）。
- 用脚尖把自己抬起来，然后慢慢地再放到地上。

重复这个动作**10**次。这个动作也可以在单腿上进行。

运动

下蹲（以椅子为指导）



- 站在椅子前时，将自己的位置向前移动一步（如图所示）。
- 保持双脚与肩同宽。
- 双脚朝向前方。
- 保持双膝微微弯曲。
- 试着向后移动到椅子上，就像要坐在上面一样
- 向前伸出手臂以获得平衡。

尽量避免膝盖向前或向内移动。重复这个动作10次。

物理治疗能做什么？

- 减轻疼痛.
- 提供关节保护和活动能力，增加 肌肉的灵活性和力量.
- 毫无困难地进行日常活动，并保持适当的生物力学.
- 计划一个家庭锻炼方案.
- 计划一个体重管理方案.

物理治疗方法

电疗

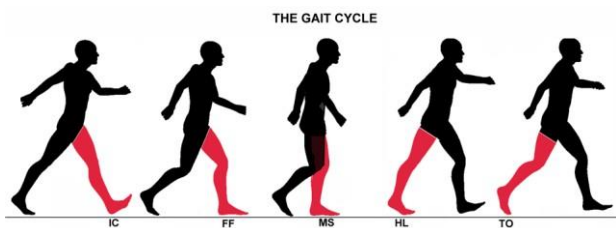


加强核心肌肉

(评分)



步态分析



运动



姿势训练

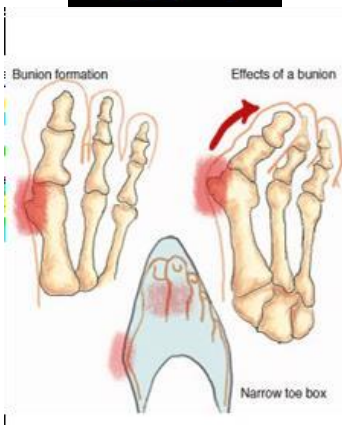


合适鞋子的重要性



我们的双脚是根基，它们必须受到舒适鞋类的良好支撑。错位将会导致肌肉不平衡和生物力学的改变，从而引发关节和肌肉疼痛。

合适鞋子的重要性



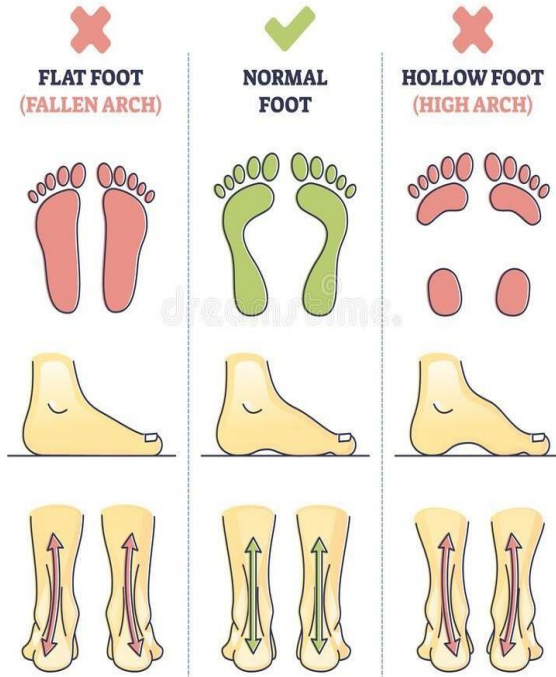
- 穿着适合不同活动的鞋子--步行鞋、球场鞋、跑步鞋等.
- 特定的运动有特定的鞋类，旨在保护我们在某些运动中的双脚（篮球鞋是针对跳跃时的冲击力而设计的，对敏捷和转身有良好的踝关节支撑）.
- 穿着不合适的鞋子会导致鸡眼、内嵌的脚趾甲、真菌性指甲感染、运动员脚、拇囊炎和足弓塌陷.

如何选择好的鞋子？

学着了解你的脚！




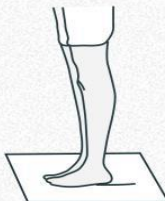


FOOT TYPES



低足弓
中立足弓
高足弓

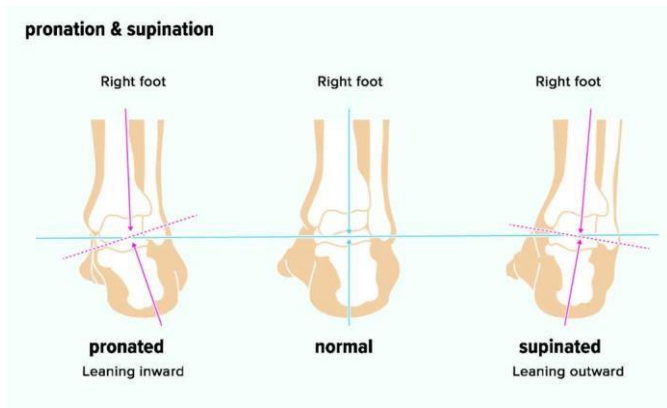
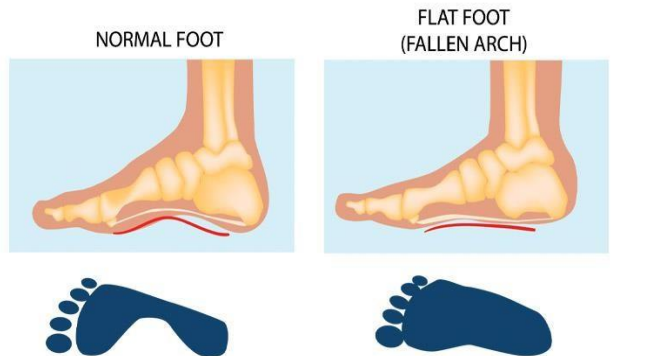
湿脚测试

Wet test in 4 steps
湿脚测试的4个步骤

| | |
|--|--|
| <p>Wet your feet</p>  <p>浸湿双脚</p> | <p>Stand on a piece of paper</p>  <p>站在一张干净的纸上</p> |
| <p>Stand away from paper</p>  <p>将双脚离开纸张</p> | <p>Look at the footprint</p>  <p>观察纸张上的脚印</p> |

RunRepeat

Flat feet



- 如果你的测试显示你的脚的整个表面很少或没有曲线，你就知道你的脚是平的
- 也可能意味着你有低足弓、扁平足或过度足弓（足部向内翻）
- 选择具有运动控制功能和最大支持的鞋子

高足弓



High Arch



- 如果你的脚印显示你的前脚掌和后脚跟的一部分有狭窄的连接，那么你就有一个高拱门或有上翻的倾向（脚向外翻）。
- 寻找有缓冲的鞋子 具有柔软中底的鞋。

中立足弓



如果脚印显示出明显的曲线，你的足弓是中性的。
寻找具有适当的缓冲和支持组合的稳定型鞋。

如何选择适合的鞋子



- 寻找可调节的带子或鞋带.
- 注重稳定性
 - 鞋跟应该是柔软和稳定的
 - 鞋跟不应该打滑
 - 脚跟不应左右移动
- 鞋底应根据脚趾弯曲而有弧度.
- 脚趾应能自由活动.
- 鞋子必须给到良好的足部支撑
- 鞋子必须有即刻舒适感 - 不需要进行 "磨合".

日常生活小窍门

冰袋



冰块通常用于麻痹疼痛和减轻炎症或肿胀。

在受伤后的三天左右最有效，特别是有一些肿胀和/或瘀伤，并伴有触痛和剧烈疼痛时。

冰袋在伸展时的使用时间应在10分钟左右。

重要的是要用毛巾或枕套将冰袋包裹起来，以防止冻伤。

日常生活小窍门

热敷包

热敷对于舒缓一天活动后的疲劳和疼痛的肌肉是非常好的。

每次拉伸时热敷包可以使用约20分钟

重要的是要用毛巾或枕套将热敷袋包裹起来，以防止烫伤。



日常生活小窍门

毛巾卷



毛巾卷可以放置在腰部，以促进良好的姿势。
它们也可以在以下情况下使用（如图所示）
做伸展运动。

日常生活小窍门



举重--一个水瓶可以作为举重使用

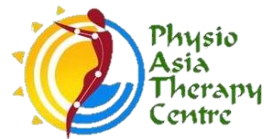
日常生活小窍门



泡沫滚轮的替代品，释放紧张的肌肉

日常生活小窍门

网球



肌肉放松
可用于放松紧张的肌肉

寻求专业帮助

如果症状在几天内没有消失，并且：



在诸如坐着、站着、走着或躺着的活动时，疼痛会加重。



疼痛难忍，并限制了正常活动。

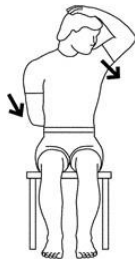


四肢出现麻木、刺痛、灼痛或无力感。

有用讯息



运动
&
拉伸



众所周知，运动可以预防疼痛。缺乏运动会
导致肌肉无力和全身肌肉紧绷，从而引发疼
痛。

因此，重要的是尝试一些小范围的活动，特
别是当一个人容易长时间久坐。



确保穿着合适的鞋类

有疑问时寻求帮助



同等重要的是，要识别身体向我们发
出的信号，并在适当的时候寻求专业
帮助。