



# “埋伏”两年的肌肉问题 被一块老茧揭露

专家教你读懂脚底“茧信号”

你注意过脚上的老茧么？它的出现可能是在暗示你的关节肌肉出现问题了。近日，南京市第一医院运动关节科收治了一名总是脚掌疼痛却找不出原因的患者。最终，他前脚掌厚厚的一层老茧成了诊断关键，原来是小腿肌肉发生了不可逆挛缩。该科室副主任医师蒋逸秋告诉现代快报记者，以老茧作为信号的关节肌肉问题有不少，尤其是足部大面积的老茧，可能不仅仅是脚的问题。

通讯员 章琛 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

## 这些老茧可能暗示着身体疾病

### 前脚掌大片老茧，是两年前的肌肉问题没解决

李先生万万没想到，两年前打篮球时留下的肌肉问题，最终是被自己的老茧“提醒”，才得以解决。李先生酷爱篮球，每周都要打好几回。2018年6月，他在一场篮球比赛中做了个后仰投篮动作，当时就感觉左小腿肌肉像被一个石头打了一下，紧接着几天肌肉肿胀疼痛，走路时一瘸一拐。但是李先生以为是肌肉拉伤，未到医院就诊，也没有给予任何处理。经过一段时间休息，他的左小腿受伤肌肉处的肿胀、疼痛逐渐缓解好转。去年6月，李先生发现自己左脚底前部出现很厚的老茧，并逐渐伴有走路疼痛。经过多方治

疗，并未见明显疗效。

近日，李先生来到南京市第一医院就诊，运动关节科主任医师桂鉴超，结合病史并认真地检查了患者，发现他的左踝关节背伸活动受限，小腿腓肠肌和比目鱼肌腱膜挛缩，脚掌无法向上勾起，导致左前脚掌频繁着地，这才是左足底前部老茧和疼痛的罪魁祸首。该院运动关节科副主任医师蒋逸秋介绍，腓肠肌就位于人类的腿肚子，也就是大家常说的“大筋”所在位置。但是腓肠肌挛缩和我们日常生活常说的小腿“抽筋”不是一回事。小腿肌肉腱膜挛缩，会导致踝关节背伸困

难，以至前足行走跑跳时候的压力负荷明显增加，长久以往，还会造成踝关节活动受限。

针对李先生的状况，桂鉴超建议患者入院手术治疗。“传统的方法可以做跟腱延长术，但手术创伤大，切口愈合经常出问题，并且恢复周期长，患者需要石膏外固定4-6周，可以使用微创手术。”

桂鉴超带领团队创新采用2个5毫米的关节镜操作入路，微创、准确、安全地实施了手术。手术仅耗时15分钟，创伤小、术后恢复快、并发症少。术后，李先生当天就下地走路了。目前患者恢复良好，已出院。

### 脚外侧长了一条老茧，医生一语道破患者爱崴脚

皮肤白皙的孙女士，脚上却长着一长条厚厚的老茧，这条老茧带来的疼痛困扰了她好几年。“脚边上这一层老茧，一走路就疼，不过每次修完老茧就不疼了，可是没过多久又开始了。”实在忍不住的孙女士，最终来到医院就诊。蒋逸秋看了一眼她的脚底，问她是不是常常崴脚，孙女士立即连连点头。

“孙女士脚部的老茧很厚而且

面积比较大，但是只在脚的外侧，宽1-2厘米，呈现长条状，说明脚部的负重面改变了，是外侧受力较多，推测是踝关节内翻导致，爱崴脚的人就有这个毛病。”蒋逸秋分析。经过检查，孙女士的确存在踝关节内翻，外侧韧带已经松弛了。

踝关节内翻十分常见，爱穿高跟鞋的女性，和打篮球踢足球的人容易发生。蒋逸秋介绍，因为女性的韧带

比较脆弱，爱穿高跟鞋的人越来越多，踝关节内翻的发病率近几年也有升高的趋势。许多人崴脚后不重视，没有及时治疗，导致后来的习惯性崴脚，踝关节的内翻越来越严重，会导致外侧韧带出现松弛或者断裂，甚至萎缩。前两种情况都可以通过微创手术进行修复，手术只要二十分钟左右。最后一种情况需要在膝关节取一段韧带进行手术，也是可以治疗的。

### 脚内侧的老茧可能是平足症，儿童时期干预最佳

在人群中，由于先天发育不足，有15%-20%的人是扁平足，也就是大家常说的平脚板。这里面有一部分人存在脚掌内侧有大面积老茧的状况。蒋逸秋表示，这种老茧的出现，可能意味着扁平足变成了平足症，脚部会出现疼痛症状，需要手术治疗。

医学上，扁平足在8-12岁干预最佳，这个时候孩子下肢还没有发育完成，可通过穿戴专业的矫正鞋垫，重塑足弓。另外，为了避免扁平足发展为平足症，一定要预防扁平足的发展，比如选择内侧有足弓支撑的鞋子，或者佩戴相应的足弓支撑器。

针对平足症患者，蒋逸秋建议可以利用弹力带进行康复训练，具体方法是将腿伸直，用弹力带钩住脚前掌，然后往后拉，进行牵张训练，该方法能够锻炼足底的筋膜，可以起到缓解疼痛的效果，但是并不能阻止平足症的发展，想要根本解决还是需要及时就诊。

## 医生提醒

### 关节问题可早避免 没生病也能开运动处方

在蒋逸秋的门诊，有许多为了减肥，为了变美，采取不恰当运动方式折腾坏自己的患者，导致关节出现问题。作为江苏省医学会运动医疗分会运动促进健康学组副组长，蒋逸秋表示，其实许多关节问题是可以避免的，医生并不是只有生病了才能去见，找医生开运动处方，不仅可以根据自己的身体状况更好地调整运动方式，还能避免许多自己难以发现的运动伤害。

25岁的小何175厘米，体重却达到了110公斤，为了减肥，他为自己制定了训练方案——长跑。每天跑5-10公里，坚持跑了两个月后，他实在跑不下去了，原因是膝关节、踝关节疼得厉害。到医院检查后，小何被诊断为膝关节、踝关节骨头内出血。

在治疗的过程中，蒋逸秋给减肥心切的小何开具了一份运动处方。他表示，体重过重的人减肥不能一开始就做高强度运动，各个关节承受不了，最好先通过控制饮食减重。运动方式选择游泳，游泳的能量消耗大，但因为水有浮力，可以保护人体的关节肌肉，减重效果更好。后期再进行高强度运动。结束治疗的小何一直和蒋逸秋保持联系，两年的时间，小何没有再出现运动损伤，并成功减重50斤。

运动处方对于有一些功能性疾病的患者来说，可以起到安全康复的作用，比如腰肌劳损的患者可以做做臀桥运动，但是要在医生指导下进行，否则容易适得其反，肺功能不全的患者可以选择一些运动方式锻炼肺功能。身体健康的人群，想要通过运动，获得更好的身材，其实也可以选择找医生获得运动处方。

如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事、有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

