

# 走路总“硌脚”，可能是足踝出了小问题

◎天全县中医院/雅安市骨科医院 张卓维

不少人行走时会莫名有“硌脚”感，本能反应是找鞋里石子、摸鞋底看是否变形，或抱怨路况。但若这种感觉反复出现，就并非外在因素，而是支撑身体重量的足踝在“报警”。足踝如巨大桥梁，足弓高低异常会使脚掌压力不同、足踝稳定性降低，走路似“硌着东西”，切莫忽视，否则会伤及足部。

足踝是我们的身体负重的主要支撑，同时足踝也直接关系到我们的步态协调与否，足踝共计有26根骨头，33个关节，还有无数的韧带和肌肉，只要某根骨头出问题，足部就会失去平衡，就会有硌痛的感觉。如足弓的高度不正常，会造成足部的压迫感，而脚踝的不稳定则会让你的步幅出现偏差，如果没有得到足够的治疗，就会越来越严重，最终会严重到不能正常走路的地步。

## 常见足踝问题容易引发硌脚感

足踝作为人体行走的关键部位，其健康状况直接影响着我们的日常行动体验。然而，多种常见的足踝问题却常常悄无声息地引发“硌脚”这一令人不适的感受。

**足弓异常：**足弓部是脚掌的“自然吸震器”，太高或太低都会引起麻烦。高弓脚的人，足部的弯曲程度比较大，主要是因为前脚和脚跟受到的压力比较大，走路时这两个部位容易有明显硌痛感，尤其走硬路时更明显；扁平足则因足弓塌陷，最终导致整个脚掌都贴在地面，长期走路以后，脚部的肌肉会感到疲惫，所以会有弥漫的肿痛感，有的时候还会伴有脚踝的疼痛。

**踝关节不稳：**大多是因为以前的踝关节扭伤没有完全康复而引起的，如果出现这种情况，那么就会让你的踝关节变得更加不稳定，行走的时候，你的脚踝会不自觉地偏向一边，或者是内外经常与鞋子发生摩擦和挤压，硌脚的感觉就是因此而出现的，并且伴随时间推移，问题越发严重，可能会反复崴脚，由此进入“崴-不稳定-再次崴”的现象。

**足底筋膜劳损：**长时间穿着硬底鞋或者长时间站立，甚至是进行剧烈的奔跑活动等，都可能会导致足部的筋膜受到反复的拉伸，从而导致无菌性炎症。当发炎的时候，患者的足部接近脚跟或者是前脚掌部位会出现明显的压痛，行走的时候，双脚只要接触地面，就会感觉到小石头，而且随着行走的速度越来越快，当你开始晨起的时候或者是久起之后，这种感觉会更加严重。

**足部骨骼关节病变：**足部骨骼的微小病变也会导致硌脚，比如前脚掌的籽骨炎，大多是因为长时间穿着高跟鞋或者是负重严重而引起的，由于籽骨炎，所以会出现前脚掌的位置硌疼的情况；同时还有退行性骨关节炎，这是普遍发生在老年人群体的疾病，主要是由于足踝

关节的软骨发生磨损，导致关节周边形成骨质增生，行走过程中增生的部分与鞋或者是邻近的组织发生摩擦，就会引起疼痛。

## 及时干预，远离硌脚困扰

对于经常出现的脚部硌痛，必须进行针对性的干预和治疗，以防止病情恶化。

**选对鞋子：**在鞋子的选择上，应尽量挑选有足弓支撑、鞋头宽松、鞋底有一定弹力的鞋型。这样的鞋子能够更好地贴合足部曲线，减轻足踝的负荷。而平底硬鞋或太紧的鞋子，则会增加足部的压力，不利于足部健康，应尽量避免穿着。

**适当运动：**平时可以进行一些简单的足踝运动，以增强足踝的稳定性。比如踮脚尖提踵运动，这个动作能够增强小腿和足底肌肉的力量；用脚趾抓毛巾，可以有效锻炼足底肌肉；还有踝关节绕环运动，有助于改善关节的灵活性。每次坚持10~15分钟，长期坚持下来，足踝的稳定性会逐渐提高。

**及时就医：**如果硌脚感伴随着疼痛和肿胀，或者在休息后没有好转的迹象，那就要及时到医院就诊。医生会安排足部X线、超声等检查，以确定是否存在足部问题。一旦确诊，医生会根据具体情况制定最佳的治疗方案。通过康复治疗，可以有效避免小问题逐渐发展成严重疾病，让我们能够轻松自在地行走。

走路“硌脚”这一看似不起眼的信号，实则是足踝健康向我们发出的重要警示。希望大家都能多留意这一信号，重视足踝健康，做好日常护理，定期进行必要检查。只有这样，我们才能让每一步都走得轻松无负担，尽情享受健康美好的生活。☺