

常规牵伸训练能让挛缩的跟腱及跖腱膜维持该有的长度及弹性,从而达到使疼痛减轻的目的^[12]。牵伸训练在足底筋膜炎的各个阶段中均显示了良好的效果,而被推荐作为该病的常规治疗方法^[13]。然而,常规牵伸训练只通过单纯的拉长来调整肌肉及筋膜的形态与张力,而未对肌肉本身的强度与力量储备进行干预。本次研究的结果证实,无论是短期还是远期,强调通过肌肉主动收缩来调整肌肉及筋膜张力与强度的MET在治疗慢性足底筋膜炎中的效果均显著优于单纯的常规牵伸训练。骨科康复的常规运动疗法应兼顾结构性问题及动力性问题。牵伸训练侧重软组织的长度,即结构性问题,对于慢性足底筋膜炎的治疗应同时考虑动力性问题。根据本次研究中肌骨超声的测量结果并结合VAS的评定结果可证实,MET无疑很好地兼顾了结构性与动力性,相较于单纯的拉伸治疗优势更在于对力量及动力的恢复,故提示可将MET替代牵伸训练。对于该病的治疗,目前国际上较为推荐的是分阶段及个体化治疗,因此,联合MET与其他有效的物理治疗方法,应能在疗效上取得满意的长期性与稳定性。90%以上的患者通过保守治疗能达到较好的效果,对于联合两种以上方法进行保守治疗6个月以上且未能取得满意效果的,可考虑手术或体外冲击波治疗^[14]。

本研究仍存在样本量过小、评价手段不全面等不足,且只进行了1年的随访,更多的后期数据无法获得,将在以后的研究中加以完善。

参考文献

- [1] Riddle DL, Schappert SM. Volume of ambulatory care visits and patterns of care for patients diagnosed with plantar fasciitis: A national study of medical doctors [J]. Foot Ankle Int, 2004,25(5):303—310.
- [2] 杨宏斌,赖志刚,孙竹娟.跟痛症与跖腱膜生物力学临床研究(附67例报告) [J].中国骨与关节损伤杂志,2010,25(2):185—187.
- [3] 谭同才,叶祥明,璩臻. 腕伸肌能量技术对肱骨外上髁炎疗效的远期观察[J].中国康复理论与实践,2013,19(6):520—522.
- [4] Goff JD, Crawford R. Diagnosis and treatment of plantar fasciitis [J]. Am Fam Physician, 2011,84(6):676—682.
- [5] 程迅生,赵克义,陈肖松,等. 跖趾关节背伸试验及跖趾关节背伸加强试验在诊断跖腱炎中的价值[J]. 中国骨与关节损伤杂志,2009,24(3):222—224.
- [6] 李建兴,邓建林,张志杰,等. 肌肉骨骼超声在评估足底筋膜炎中的临床应用[J].中国康复,2010,27(5):348—350.
- [7] Bandy WD, Irion JM. The effects of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscle[J].Phys Ther,1994,74:845—852.
- [8] Feland JB, Marin HN. Effect of submaximal contraction intensity in contract-relax proprioceptive neuromuscular facilitation stretching [J]. Sports Med,2004,38(4):18.
- [9] Ballantyne F, Fryer G, McLaughlin P, et al. The effect of muscle energy technique on hamstring extensibility: the mechanism of altered flexibility[J].J Osteopath Med,2003,6:59—63.
- [10] Thomas W. Myers. Anatomy Trains[M]. US: Churchill Livingstone Elsevier,2009. 75—78.
- [11] 休德里克逊.骨科疾病的矫形按摩[M].叶伟胜,万瑜译.天津:天津科技翻译出版公司,2004.4—5,51—56.
- [12] Puttaswamaiah R, Chandran P. Degenerative plantar fasciitis: A review of current concepts[J].Foot,2007,17:3—9.
- [13] 李志云,倪喆,邵增务. 足底筋膜炎的治疗进展[J].中华物理医学与康复杂志,2012,34(9):702—704.
- [14] Othman AM, Ragab EM. Endoscopic plantar fasciotomy versus extracorporeal shock wave therapy for treatment of chronic plantar fasciitis[J].Arch Orthop Trauma Surg,2010,130:1343—1347.

2015年康复医学新进展学习班

由中国医师协会康复医师分会、首都医科大学宣武医院、北京康复医学会神经病学分会联合举办的“2015年康复医学新进展学习班”将于2015年7月29—31日在北京举行。届时将召开北京康复医学会神经病学分会委员会,并邀请美国、德国及国内著名专家教授讲授最新的康复治疗技术和新进展,此次学习班内容以经颅直流电刺激在康复中应用进展及实际操作为重点,为对此感兴趣的学员提供最有利条件,具有很高的临床应用价值。

参会对象:从事康复医学科、神经内科、骨科及相关专业人员;报到时间:2015年7月28日;报到及住宿地点另行通知;会议时间:2015年7月29-31日;收费标准:培训费1000元(包括会务费和资料费),住宿费、膳食费、差旅费及往返车船机票自理。会议结束后,将授予国家级继续教育I类学分6分及培训合格证书。请于2015年7月10日前将报名回执寄到:北京市西城区长椿街45号宣武医院康复医学科,张艳明收,邮编:100053。欢迎电话报名和电子邮件报名,咨询电话:010-83198373,手机:13641026802; 传真:010-83198373,联系人:张艳明;电子信箱:bjkfysfh@163.com。