

# 胫骨疼痛



健康状况信息单  
发布时间:2023年10月

## 这是什么?

胫骨是小腿前部的那根大骨头。胫骨疼痛很常见，也可以称为胫痛症候群。在尝试一种新的运动形式或推自己时，可能会发生胫骨疼痛。这种疼痛在跑步者和舞者中很常见。

胫骨疼痛开始时，可能只有在运动时才会注意到。有时疼痛可能会变得更糟，在休息时也可能感觉到疼痛。如果继续使用胫骨，可能会导致应力性骨折。这种损伤需要更长的时间才能愈合。胫骨疼痛的常见治疗方法包括：

- 休息
- 伸展胫骨周围的肌肉
- 在疼痛部位冰敷
- 矫形器
- 停止可能导致疼痛的活动
- 止痛药

家庭医生会帮助你找到胫骨疼痛的原因，并推荐正确的治疗方法。

## 我可以问医生什么问题?

- 应该避免哪些活动?
- 我能做些什么来加强胫骨?
- 胫骨需要多长时间才能愈合?



## 家庭医生现在会做些什么?

家庭医生可能会与你讨论你的健康状况、运动方式以及日常生活中最近发生的任何变化，以试图找到疼痛的原因。

医生可能会查看小腿上的疼痛部位，以及腿部或脚部的任何其他部位是否感到疼痛，以查看是否是在运动前、运动中还是运动后感到疼痛。

家庭医生如果怀疑你可能有应力性骨折，可能会安排 X 光检查或扫描。家庭医生还可能会尝试排除导致胫骨疼痛的其他因素，例如鞋子不合脚、在坚硬的地面上跑步或足部问题。

## 家庭医生将来会做些什么?

家庭医生可能会在你第一次就诊两个月后检查你的胫骨疼痛。如果仍然有疼痛和其他症状，如肿胀，家庭医生可能会建议进行 X 光检查或扫描。如果你需要更多支持，家庭医生可以将你转介给物理治疗师。

## 我能做些什么?

遵循家庭医生的建议，休息并避免可能使胫骨疼痛加重的活动。向家庭医生询问力量锻炼，以及是否需要避免任何事情。密切关注你的症状。如果胫骨疼痛没有好转，请去看家庭医生。

## 都有哪些支持?

如果胫骨疼痛没有好转，家庭医生可以将你转诊给物理治疗师或私人专家。

## 在哪里可以了解更多信息?

- 澳大利亚运动医学协会 - 胫骨疼痛: [sma.org.au](http://sma.org.au)
- Patient.info - 胫痛症候群: [patient.info](http://patient.info)