

术后，杨柳（化名）的双侧小腿恢复等长，她的右脚脚跟终于可以着地站立。

术后运动康复少不了

手术只是治疗的第一步，术后的运动康复对于杨柳来说也必不可少。由于她右腿的腓肠肌内侧头挛缩广泛，经手术松解后肌力会下降，如果活动不当可能会出现肌肉断裂的风险；而如果长时间不活动，又会导致肌肉的再次粘连。

因此，术后当天，杨柳就在治疗师刘红伟和护士宋欢欢的指导协助下，开始正常下地负重行走了。当时，杨柳的右腿还打着石膏。术后第三天，石膏被拆掉，杨柳可以自行下地行走了。她高兴地发现，她的双腿恢复了等长，右脚跟也终于可以着地站立。

“一开始是为了瘦腿，没想到后来连路都走不了。感谢手术团队治好了我的腿。”杨柳很感慨。

术后第3天，杨柳康复出院，回家之后继续按照治疗师教导的方法进行康复锻炼，之后定期回医院复查即可。

如何正确地瘦小腿？专业的意见在这里

张新涛介绍，希望局部减脂瘦小腿其实是一个误区，因为小腿不易堆积脂肪，所以很大程度上需要通过调整肌肉形态来改变小腿形态。影响小腿形态的肌肉主要是浅层的腓肠肌（俗称“小腿肚子”）和深层的比目鱼肌。如果腓肠肌过于发达，会使小腿看上去粗壮。而比目鱼肌则可以在视觉上拉高、拉长小腿。

腓肠肌起点位于膝关节之上，通常在站立位或伸膝蹬足时收缩发力，很多芭蕾舞演员小腿肚子看起来明显，就是因为他们的腓肠肌较发达。比目鱼肌起点位于膝关节以下，通常在屈膝时收缩发力，不少跳高运动员的小腿看起来细长，是因为他们有更多的机会训练到比目鱼肌，使得腓肠肌和比目鱼肌发展协调。

因此，如果腓肠肌较发达，而比目鱼肌较弱，两者发展不平衡，那么“小腿肚子”就会特别明显。

---

左图的腓肠肌（“小腿肚子”）明显比右图腓肠肌发达，因此左图的小腿显得比较粗壮。

---

那么该如何通过有针对性的训练来“瘦”小腿呢？办法就是加强比目鱼肌的力量训练和拉伸，令腓肠肌和比目鱼肌发展协调。

下面介绍两个锻炼比目鱼肌的动作（居家、户外、健身房，均适用）：一周2次 - 3次，坚持训练才管用。

坐姿提踵，坐在椅子上，大腿平行于地面，小腿垂直于大腿，前脚掌置于有一定高度的垫片上，双手持一合适的重物于膝盖上；小腿发力慢抬至最高点保持3秒钟后慢放至最低点保持3秒钟，此动作重复30次 - 50 / 次×3 - 5组。

---

站姿拉伸，弓步站位，拉伸脚的前脚掌踩在合适高度的垫片上，后半脚掌落地，双手置于腰间保持平衡；身体前倾用力，保持30秒 - 60秒 / 次×3 - 5组。来源：深圳新闻网