

踝关节扭伤早期处理

贺兵 田元高 代文福 凡波 陈然

江安县中医医院骨伤科 四川宜宾 644200

【中图分类号】R684.7

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)06-066-01

一、踝关节扭伤概述

踝关节扭伤,是临床骨科常见病和多发病,发病因素较多。其中,高处坠落、平地摔倒、车祸或是运动过度等,均是造成踝关节损伤的原因。多数患者发生踝关节扭伤后,表现为轻度或是中度的韧带撕裂。踝关节扭伤后,扭伤部位会出现疼痛、肿胀的症状表现。典型症状为,在疼痛与肿胀的基础上,出现瘀斑,在尝试足内翻时的疼痛会明显加重,因疼痛无法行走或是活动。不仅会在一定程度上影响患者的运动功能,严重时甚至会对患者的神经系统、肌肉系统产生损害,对患者生活质量与生命安全,均有较大的影响。若不及时对踝关节扭伤进行治疗,可能会引发反复扭伤、踝关节不稳等并发症。

目前,临床中对踝关节扭伤的检查,普遍以体格检查、B检查、X线拍片等为主。体格检查主要是由骨科医生对患者的扭伤部位进行观察,通过触摸和询问的方式,掌握患者的踝关节扭伤程度。B超检查主要是采用超声的方式,对患者扭伤部位加以观察,明确患者扭伤内部实质性的损伤。X线拍片主要是借助X线计算机的方式,对患者骨折或是扭伤部位程度加以确定。骨科医生指出,踝关节扭伤后,患者应立即采用碎冰或是冷水的方式,对扭伤的部位进行湿敷,但是温度也不能过低,且要对扭伤部位做适当按摩。

二、踝关节扭伤的治疗及处理

(一) 踝关节扭伤的治疗

患者发生踝关节扭伤后,要及时入院就医治疗。关于踝关节扭伤的治疗方针,主要是在就诊前由骨科医生采取制动、冰敷、加压包扎或是抬高患肢等处理。根据患者扭伤的具体情况若患者扭伤部位是日常活动需要用到的部位,则要对扭伤部位进行制动。若患者疼痛严重,在可对其实施兵符或是加压包扎处理。若患者的患肢因疼痛无法落地,则可给予抬高患肢处理。对于踝关节扭伤较为严重的患者,需要采用手术方式进行治疗。严重的外踝韧带损伤,可能会出现不同程度的关节囊撕裂或是踝关节不稳定现象,此种情况将会建议患者采用手术治疗方式,对韧带进行修复,避免因踝关节不稳定引发反复性扭伤。在手术后,通常需要将石膏固定在扭伤部位,固定时间最少为3周,定期入院复查,骨科医生确诊可拆除石膏后,方可拆除石膏正常活动。对于踝关节扭伤较轻的患者,可采用保守方式进行治疗。保守治疗的方法,通常以固定石膏或是支具为主。借助石膏、支具,对踝关节扭伤部位进行外翻中立位固定,固定时间至少为3周。固定石膏或是支具期间,尽量避免患肢负重。猜出石膏或是支具后,骨科医生要根据患者的恢复情况,指导其进行康复u训练,避免肌肉萎缩引发的关节粘连。同时,在医生的指导许可下,拆除石膏后可负重行走。

(二) 踝关节扭伤的预后

关于踝关节扭伤治疗的预后,不遵医嘱可能会导致扭伤部位的关节出现永久性损害。踝关节是多方向的活动性关节,若踝关节扭伤,会造成韧带损伤,对扭伤部位处理的不及时、不恰当,

将会导致韧带愈合出现不良,导致关节囊松弛。同时,关节运动不够协调,也容易造成软骨损伤。软骨损伤具有不可逆性的特点,将加重关节的损坏情况,对患者的生活质量具有严重的影响。

(三) 踝关节扭伤的处理

在对踝关节扭伤患者治疗后,也要结合患者的实际情况,给予其相应的护理。其一,在踝关节发生急性扭伤时,医生要在患者入院就诊后,立即给予患者压力包扎、抬高患肢。其二,根据患者的疼痛情况,采用碎冰、冷水的方式,对患者的扭伤部位进行冷敷,避免温度过低导致扭伤部位被冻伤,冷敷时间最少为24小时。其三,减轻患肢重量。医生需指导患者住拐杖或是坐轮椅,尽量减轻对患肢踝关节的负重,避免患肢病情加重。其四,注意对患肢踝关节的保护。在日常活动,医生要指导患者佩戴护踝,实现对患肢踝关节的保护。其五,注意饮食调节。医生指导患者饮以清淡、消化为主,多服用蛋白质食物、维生素食物,多吃富含纤维的水果、蔬菜等。

三、踝关节扭伤的早期处理步骤

(一) 踝关节扭伤的早期处理方法

对踝关节扭伤的患者进行早期处理,是提高患者生活质量的重要因素。医生要确定患者的扭伤部位及扭伤程度。针对扭伤程度的不同,对患者展开针对性处理。对扭伤略轻的患者,立即进行加压包扎或是抬高患肢处理;对于扭伤略重、且淤血较为明显的患者,应指导患者行X片检查或是超声检查,对扭伤部位骨折、韧带断裂情况进行明确。处理前,准备好长度为30cm、宽度为8cm的胶布,用于外固定。

(二) 踝关节扭伤的早期处理步骤分析

具体早期处理步骤为:第一,指导患者采取健侧卧位姿势,医生要面对患者的患肢。医生的一只手要将患者的患足托起放在膝盖上,另外一只手要采用推抚方法,在患者足踝部位向中心进行推揉按摩,将踝关节的筋络理顺,按摩时间为3min左右。第二,医生用拇指在患者足背部、踝部行理筋法后,找出疼痛点,从上至下的对患者的金门穴、昆仑穴、申脉穴、足三里穴等进行轻轻按揉,按揉时间为1min左右。第三,医生指导助手握住患者的小腿上端,医生则分别握住患者的足跟部、足背部,医生与助理作拔伸牵引状,时间为2min左右。随后,指导患者在牵引状态下足部局部内吸3次~5次,在病人精神状态不集中的情况下,瞬间向前下拉,若听到咔嚓声音,则表示移位的筋络复原。指导患者下床试验性的缓慢行走,若行走时疼痛有所减轻,则可确定已经复原。第四,采用准备好的胶布,从患者小腿内侧1/3处开始,绕过患者的足底,使患者足稍外翻,紧贴于小腿外侧的1/3处。由此,充分实现对踝关节扭伤的早期处理。在上述处理步骤中,采用推抚法的依据,不仅可促使患者局部肌腱得到放松,同时也可在一定给程度上减轻患者的疼痛,消除肿胀。采用理筋点穴按压的依据,主要对损伤的韧带进行理顺,缓解因扭伤产生的疼痛。因而,对踝关节扭伤进行早期处理,可有效促使患者的早期康复。