



# 不可忽视的脚踝扭伤

童自国 (攀枝花市仁和区人民医院 四川攀枝花 617061)

中图分类号: R68

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187(2021)07-091-01

在日常生活中,人们难免会出现一些意外,稍有不慎就会发生脚踝扭伤。例如周大妈在买菜回家时不慎滑倒脚腕肿了起来,起初她感觉不是特别的严重,然后就在家进行了简单的冷敷和揉搓,可脚踝肿胀的部位没有消肿反而越来越大,于是周大妈及时前往医院去拍片子,这时才发现原来不是扭伤了,而是骨折了……原来简简单单的脚踝扭伤竟然这么可怕。大家可能不知道,脚踝扭伤会造成软组织损伤、韧带损伤,甚至会出现脚踝骨折。所以脚踝扭伤可不能再忽视,今天我们就跟着文章一起来了解一下不可忽视的脚踝扭伤吧!

## 脚踝扭伤怎么一回事呢?

脚踝扭伤通俗的来说就是人们在行走或者奔跑的过程中不小心扭到的脚部,从而导致患者脚踝的部位出现了韧带撕裂或者撕脱性骨折。例如:女生穿高跟鞋、男生打球跳跃、行走奔跑遇到路面不平等等,稍有不慎都会导致脚踝扭伤的发生。一般情况下,脚踝扭伤的程度有分为三类,第一类就是轻微的韧带损伤,人们能看到脚踝部位有轻微的肿胀,通常休息几天就能使脚踝扭伤部位得到缓解;第二类是脚踝部位的韧带受到了部分撕裂,通常有明显的肿胀和疼痛感,需要利用消肿、冰敷、热敷等进行有效的缓解;第三类是脚踝扭伤的部位其韧带完全断裂或者撕脱性骨折,这时患者的脚踝部位有呈现大片的瘀斑,疼痛感则更加剧烈。如果患者在发生脚踝扭伤时没有及时的治疗,则就会在一定程度上留下脚踝后遗症,使患者脚踝扭伤的部位时常会出现疼痛的感觉,严重时还会影响患者的正常生活。

## 脚踝扭伤的特点你知道吗?

1. 脚踝扭伤时的声音:有时患者在发生脚踝扭伤时一般是没有声音的,但是如果脚踝韧带拉伤的程度严重时,则在一定程度上患者能听到一种爆裂的声音。
2. 脚踝扭伤时的骨关节:脚踝扭伤的典型体征是肿胀,一般情况下韧带损伤出现的肿胀和疼痛感相比骨折要轻一些,虽然脚踝活动的范围有一定的受限制,但还是能够进行一些简单的活动。
3. 脚踝扭伤时的疼痛点:如果患者脚踝扭伤时,通常情况下还可以从脚踝部位的疼痛点进行区分。例如:如果患者的脚踝疼痛点在脚踝柔软的部位时,很有可能是脚踝扭伤。因此如果患者脚踝扭伤时可以自行判断,如果仍然不确定还可以去当地的医院进行脚踝检查,从而使患者能够更好的确定脚踝伤势,接受更好的治疗方案。

## 脚踝扭伤注意要点

当患者发生脚踝扭伤时,应根据脚踝的伤势进行不同的治疗方案,只有这样才能使脚踝扭伤的部位得到更好的治疗,从而更好的避免脚踝后遗症的发生影响患者的正常生活。

脚踝扭伤也被称作崴脚,人们在行走和奔跑过程中遇到路面不平整时,就会导致脚踝猛然一翻,而扭伤周围的韧带、肌腱甚至是骨骼。这种情况在当前的运动员和运动爱好者中十分常见。面对脚踝扭伤,首当其冲要做的就是休息,这是为了避免因早期活动而导致患侧内受损的血管再次出血,

加重肿胀的情况,休息后能够帮助受损的组织尽快恢复,紧接着就是冷敷。冷敷能够帮助减少出血,减轻肿胀或疼痛,帮助尽快修复。对扭伤部位进行加压,可以减少出血和渗出,减轻肿胀和疼痛。这个时候最好抬高患肢,有利于减轻水肿。如果脚踝出现了中重度的损伤,这时候就不能够只采取以上的治疗方式,需要到医院就诊来治疗,如果脚踝肿胀不明显,仅是轻微的青紫。说明韧带损伤,属于中度的,如果扭伤后,脚踝立刻肿胀,这个时候根本无法自由活动,那么就可能伴随着骨折或关节损伤,如果不确定时,要尽快的到医院就诊。

跟随以上的步骤进行治疗,就能够帮助患者尽快的恢复。其实脚踝扭伤的治疗方法并不是特别的困难,因为大多数的脚踝扭伤患者在进行一段时间的休息后会自行痊愈,但如果患者想要恢复的更快,这时脚踝扭伤患者就可以服用一定的消肿止痛药来加快减轻脚踝扭伤部位的瘀肿情况,同时还可以利用毛巾裹冰或者自制冰袋对脚踝扭伤部位进行冷敷,这样在一定程度上能够有效的减少脚踝扭伤部位的出血情况,进而更好的减轻肿胀和疼痛感,促进脚踝扭伤的恢复。等到脚踝扭伤的部位疼痛和肿胀有一定的消退后,还可以进行一下简单的运动练习以便于更好的维持良好的柔韧性,但值得注意的是,在运动期间患者应使用或者佩戴脚踝护具,这样才能更好地增加脚踝关节的稳定性,进而更好的加快脚踝扭伤部位的恢复。

## 踝扭伤后的常见误区要知道

脚踝扭伤后一定要注意,早期千万不能热敷,很多患者脚踝扭伤后认为通过热敷能够加快血液循环,帮助尽快消肿,其实这样的做法是非常错误的。一般出现脚踝扭伤后不能尽早进行热敷,尤其是扭伤后两天内热敷会加重局部出血、渗出,导致肿胀和疼痛愈发加重。其次脚踝扭伤后千万不能活动关节按摩,揉捏拐角后,大部分人的足踝表面虽然没有明显的伤痕,但内部会有组织损伤,这部分看不见的组织损伤,如果盲目地活动关节,进行按摩揉捏,会加重出血、渗出及韧带和肌腱的损伤,不利于后期的恢复。还有一些脚踝扭伤的情况下,患者会利用红花油等药油来擦拭关节,这种药油内大部分都含有活血成分,扭伤后三天内使用都可能加重出血和渗出,让肿胀更为严重。最后在脚踝扭伤后,如果是轻度情况,按照上述所说明的治疗方法开展治疗即可,如果是中度和重度,千万不能耽误,要立刻到医院就诊。

## 日常要如何做好脚踝扭伤的预防工作呢?

了解造成脚踝扭伤的原因后,日常最好在平坦的地面上活动,如果遇到很多障碍物或很滑的地方,行走时一定要高度注意,格外小心。另外最好穿着平跟舒适的鞋子进行运动,如果鞋底磨损或出现单侧磨损时,最好及时的更换鞋子。运动前做好热身和牵伸工作,能保持身体的柔韧性,一定要避免在身体疲劳或不适的情况下运动,如果有需要,在活动前可以通过用贴布和佩戴相关护具来保护踝关节,做好这些就能够减少脚踝扭伤的出现。当前很多爱美的女性喜欢穿高跟鞋和厚底鞋,这些都会导致脚踝扭伤的出现,所以尽量避免穿着这类鞋子。