

急性踝关节扭伤中西医如何治疗?

周川权 李琴羽

南充市中医医院骨伤科 637000

【中图分类号】R684.7

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-104-01

踝关节作为人体负重的重要关节,在日常生活也是最容易受伤的关节之一。^[1]急性踝关节扭伤是骨科急诊科常见病种之一,通俗“崴脚”。踝关节扭伤多因过度负重、内外翻过度致伤,青壮年因剧烈活动时间较多,是急性踝关节扭伤的高发人群,踝关节扭伤严重时可能导致继发踝关节不稳和创伤性关节炎等问题^[2],并且因踝关节不稳可反复发生踝关节扭伤,影响人们日常生活和工作,所以我们需要加以格外重视。那么发生急性踝关节扭伤如何治疗的呢?

踝关节扭伤



一、急性踝关节扭伤西医如何治疗呢?

急性踝关节扭伤患者西医治疗方式主要有患处局部冰敷、加压包扎以及口服药物止痛等。现代医学认为,急性踝关节扭伤主要由于患者小血管破坏引发的内出血、从而导致出现局部肿胀,外踝三角韧带的损伤、撕裂导致踝关节不稳,加之继发所产生的炎症因子刺激周围神经引起疼痛。所以首先就需要尽早的对患者损伤部位的内出血和组织液渗出、炎症因子的产生进行有效控制,这对缓解患者症状具有的重要帮助^[3]。对其进行局部冰敷治疗,可以使患者的局部损伤的小血管收缩,这对解决患者局部微小血管出血以及减轻局部炎症反应都具有重要帮助,同时还能有效减少患者的组织液渗出,从而减轻局部肿胀。对患处加压包扎,可减少组织渗出物及出血,并可加快积血的吸收,有效避免关节粘连以及软骨变性等问题,能明显提高疗效。我们如何操作呢,可以将冰袋外包一毛巾,敷于内外踝肿胀明显处,注意观察局部疼痛变化,一般冰敷 20~30 分钟,每天两次,受伤当天、第二天需冰敷治疗。记得 24 小时内不能热敷哦!

二、急性踝关节扭伤中医如何治疗呢?

(一) 针灸如何治疗的?

祖国医学认为急性踝关节扭伤,主要因为因外力作用,筋脉受外力所伤,筋不束骨,关节枢机不利,关节获得受限,血络受损,血溢于脉外,离经之血便是瘀,血瘀气滞、瘀阻不通,不通则痛,导致局部疼痛、肿胀等症状。目前治疗中,

在祖国医学针刺治疗中,经云“缪刺,以左取右,以右取左”,“有痛而经不病者,缪刺之,因视其皮部有血络者尽取之”。^[4]并有“下病上治”之说,在临床的治疗中多选取手足阳经腧穴同时针灸,也可选取健侧中脉、昆仑等穴位,可以达到舒经通络,消肿止痛的效果^[5]。可以有效缓解患者疼痛症状,具有明显的治疗优势。

(二) 推拿治疗怎么弄?

推拿是中医另一种重要治疗方法,可以通经活络、散瘀止痛,治疗中主要施以轻推的手法。如摸法、擦法,配合点按等手法,初期不适宜揉、搓等手法^[6]。首先用清冷水清洁患处皮肤。置患者于平卧或座位,医生首先用舒活灵等介质擦于内外踝处,用摸法、擦法,让局部稍感发热,第二步再一手托住患者的足跟,另一只手握住患者的足尖,缓缓引导患者的踝关节进行背伸、内翻以及外翻,第三步点按双侧中脉、昆仑、照海、邱墟、阳池、太溪、阿是穴等穴,最后予舒筋、理筋。予反复进行 2~3 次。在进行第 1 次治疗时,可以按照以上推拿手法进行,第 2 次的治疗时可以按照上述步骤中的第 1 步、第 3 步、第 4 步进行推拿,每 5~7 次为一个疗程,每个患者需要治疗 1~2 个疗程。在整体的推拿过程中要保证手法轻柔,有效避免在治疗过程中增加患者的疼痛感,在完成每次的理筋之后,可以配合外敷舒筋活络中药,踝关节八字绷带予以适当加压固定,可以增加消肿治疗效果。

(三) 怎么外敷中药?

中医采用中药外敷治疗也有很好治疗效果,中医有“外治之理即内治之理,外治之药即内治之药,所异者法耳。”^[7]之说。祖国医学有较多治疗各种伤科疾病的经验名方,治疗在于通过局部药物透皮吸收后发挥通经活络、活血化瘀、消肿止痛的作用。后期有续筋作用,可选用麝香舒活灵、云南白药等湿敷,临床上可选用活血化瘀、祛风通络、配合续筋止痛等药物,如血通、苏木、牛膝、血竭、配合独活、千年健、海风藤,加以延胡索、威灵仙、自然铜等止痛药,可以达到明显的消肿止痛效果,后期加以舒筋草、伸筋草舒筋续筋有效恢复损伤筋脉。将中药配伍好后制成药粉,用酒或凡士林调成药膏状,平铺于纱布上,外敷于踝关节肿胀处,每日更换一次,如出现瘙痒、发红、局部长痘痘的情况及时取下,这是过敏了,予清水洗净,及时到医院就医,中药需在医生指导下辨证使用。

综上所述,急性踝关节扭伤是一种临床常见创伤疾病,主要由于患者负重不当、过度牵拉或扭转等原因引起,中医通过针灸推拿、中药外敷等多种方式达到舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛、续筋疗伤的效果,临床治疗效果确切。西医予局部冰敷、加压包扎固定可以有效减轻疼痛、减少出血、组织渗出。在临床治疗过程中通过中西医结合的方法更能有效提高治疗效果,减轻患者痛苦,缩短治疗时间、减少并发症及后遗症发生。所以推荐大家中西医结合综合治疗。