

踝关节扭伤了怎么办?

林晓丹

铁清镇卫生院 644209

【中图分类号】R686.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-091-01

踝关节扭伤,就是我们熟知的“崴脚”,如果没有采取有效手段及时处理,就会发生肿胀、关节不稳定等情况,影响正常生活,降低生活质量。所以说,踝关节扭伤要早期、积极治疗,只有这样才能预防多种不良情况的发生。下面就踝关节扭伤后的处理方法进行介绍。

一、什么是踝关节扭伤?

踝关节扭伤是指在行走或运动期间,踝关节因活动超过其正常活动度所导致的关节周围软组织,如韧带、肌腱、关节囊等发生损伤。根据韧带损伤程度的不同,踝关节扭伤可分成 I 度踝关节扭伤、II 度踝关节扭伤和 III 度踝关节扭伤;如果根据损伤部位来区分,可分成外侧踝关节扭伤、内侧踝关节扭伤和高位踝关节扭伤。通常情况下,踝关节扭伤发生在踝关节向内、向外转扭时,当踝关节超过其正常活动范围时,导致脚踝周围的一个或多个韧带的牵拉伤或撕裂。在日常的运动活动中,踝关节扭伤是一种比较常见的运动损伤,特别是在跳跃、组合动作或足部灵活的运动中更容易发生,比如篮球、足球、越野跳、跳远等。由于扭伤程度不同,所以症状也有所区别,但疼痛是所有踝关节扭伤的共性。轻度扭伤,踝关节部位肿胀较轻,存在压痛点,活动脚踝时疼痛加重;重度扭伤时,疼痛剧烈,肿胀严重,伴有明显的皮下瘀斑,不能行走甚至不能负重;急性扭伤时疼痛比较严重,慢性期一般表现为长期局部轻、中度疼痛。

二、踝关节扭伤了怎么办?

基于踝关节扭伤的症状,需要加以重视,选择适宜的方法进行处理或治疗,否则会引起纤维炎导致外侧踝以下慢性肿胀;引起滑膜囊韧带,造成韧带损伤,出现持续性滑膜炎,甚至出现纤维变性肿胀或永久硬结,严重影响正常生活。当踝关节扭伤后,可以这样做:

(一) I 度踝关节扭伤

踝关节轻度扭伤的处理原则方法为:限制活动、局部冷敷、抬高患肢、加压包扎、药物治疗。(1) 限制活动。当踝关节轻度扭伤后,需要限制活动,多注意休息,必要时可以借助拐杖等辅助工具负重。(2) 局部冷敷。发生轻度的踝关节急性扭伤后,需要采取冷敷,可以使用冰块或者冷毛巾外敷,有助于血管收缩,减轻肿胀、充血。(3) 抬高患肢。在踝关节轻度扭伤后,需要将患肢抬高与心脏持平,减轻肿胀。(4) 加压包扎。踝关节轻度扭伤 24-36 小时之间,可以使用弹力压缩绷带裹住脚踝,减轻肿胀。(5) 药物治疗。如果出现比较难忍的疼痛感时,则可以遵医嘱口服布洛芬、萘普生等止痛药物,缓解疼痛症状。

(二) II 度和 III 度踝关节扭伤

第一,保护。扭伤后休息 2、3 天,让受伤的关节,韧带或肌肉休息,之后可以适当运动,但要持续保护受伤部位;第二,适当负重。在保护阶段可以开始的轻柔动作。这种渐进

式的损伤负荷可以帮助促进最佳的愈合,防止由于关节和肌肉紧张或肌肉萎缩而延迟恢复正常;第三,冰敷。伤后 24 小时内冷敷肿胀部位(冰块、冰袋等),每次 15-20 分钟,每隔 2-3 小时/次,为防止皮肤冻伤,冰敷时要用毛巾隔离;第四,加压。用弹力绷带加压,阻止继续出血、预防严重的踝关节肿胀,踝关节在肿胀消退前不建议使用粘胶支持带包扎固定;第五,抬高患肢。高度要高于心脏,每天抬高 2-3 小时,减少踝关节水肿。自行处理后,要到附近医院的骨科就诊,行体格、X 线或 MRI 检查。

(三) 手术治疗

手术治疗主要针对踝关节扭伤比较严重或经过系统保守治疗后,依然存在明显疼痛和关节不稳等情况,并且对关节功能有着较高要求的患者,此时需要进行手术治疗,手术方式有关节镜修复、切开修复或重建损伤的韧带。

(四) 康复训练

对于踝关节扭伤患者而言,康复训练至关重要,是促进疾病恢复,提高关节功能的关键。实行康复训练时,同样要根据患者的踝关节损伤程度制定个性化的训练方案。如果是 I 度踝关节扭伤患者,只要最初的疼痛和肿胀有所缓解,并且能够完成简单的运动,就能进行康复训练,将弹力绷带缠绕在足部,另一端固定在桌子腿上,足部对抗弹力完成内翻、外翻、背屈等动作;若为 II 度和 III 度踝关节扭伤患者,可以在急性疼痛和肿胀消退后进行康复训练,训练内容有力量训练、感觉训练和步态训练等。不论是 I 度还是 II 度和 III 度踝关节扭伤患者,在康复训练过程中都要循序渐进、量力而行,同时要有专业的康复师进行指导。

三、踝关节扭伤的预防措施

为防止或减少踝关节扭伤,需要注意如下内容:

(一) 任何运动前要完全地热身,运动后充分拉伸;

(二) 在不平的道路行走或者跑步时,如上下楼梯要格外小心,同时避免到凹凸不平的地面上行走,切忌不要走路或上楼梯时看手机;

(三) 加强脚踝力量及平衡能力的锻炼非常重要,日常生活中可以多提踵踮脚动作,通过收缩小腿肌肉以提起脚后跟,让前脚掌支撑身体;

(四) 曾经有踝关节扭伤的患者应该佩戴踝护具,对踝关节的肌肉进行锻炼,如平衡锻炼等,保持良好的肌肉的力量和柔韧性;

(五) 选择适宜的鞋子,运动时穿合脚的运动鞋,穿高跟鞋时不进行剧烈运动。

总之,踝关节扭伤会对患者的身心健康造成不良影响,所以要应用科学的方法及时处理,预防扭伤的恶化,促进疾病恢复。此外,在日常生活中,应通过有效方法预防或减少踝关节扭伤的发生。