

脚踝扭伤，该如何治疗

杨红梅

绵阳市中医医院门诊部 621000

【中图分类号】R873

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-095-01

脚踝扭伤的情况在日常生活中相当普遍，特别是在激烈的运动过程当中；甚至行走中也会出现脚踝扭伤的情况。出现脚踝扭伤有的人可能休息几天就好，有的人脚踝扭伤的情况非常严重，很长时间甚至都不能够行走。脚踝扭伤最可怕的并不在于恢复时间长，最该预防的就是第一次脚踝受伤之后，很容易出现习惯性崴脚的情况。

1 脚踝扭伤的各个时期

脚踝扭伤一般可以分为三个病理期：炎症期、增生期、重建期。

炎症期：该时期一般都是脚踝扭伤后的三到七天。在这个时间段，扭伤的脚踝会出现红肿的现象，并且不能够随意弯曲，有非常剧烈的疼痛感。在这个期间，可以按照“PRICE”原则进行处理：protection 保护，rest 休息，ice 冰敷，compression 加压，elevation 抬高伤腿。这几个词都不难理解。首先在脚踝扭伤之后，需要对伤处进行保护，其次就是多注意休息，避免给脚踝带来更大的压力。在行走的过程中，如果有必要可以利用拐杖来分担身体对受伤脚踝的压力。再就是冰敷，在脚踝扭伤的第一时间需要进行冰敷，起到对伤处的降温作用，在脚踝扭伤之后，24 小时之内利用冰敷，48 小时之内用热敷，可以加速脚踝的康复。冰敷完毕之后，需要对伤处进行加压包扎的处理，这有利于加速康复，保证脚踝附近关节的紧绷状态。最后就是需要抬高伤腿。这个步骤主要是为了不让伤处出现淤血，促进伤处的血液循环。

同时，在炎症期，还可以用手掌贴住小腿皮肤，轻轻往上推，这个步骤能够产生淋巴的引流效果，对脚踝扭伤的康复有促进作用。患者还需要十分注意休息，很多受伤的人在脚踝扭伤期间还反复运动，没有做好保护工作，就会导致脚踝扭伤恢复周期长，还会加重扭伤的情况。这主要是因为脚踝扭伤的炎症期间，在伤处还有炎症情况的时候，外部给脚踝的压力太大，破坏了脚踝的自我修复。

增生期：脚踝受伤之后一个月之内，就可以被称作增生期。在这个阶段，脚踝附近的关节和纤维会进行自我修复和自我重建。在这个阶段，可以进行低强度、无对抗的康复训练。训练的强度和方式患者可以按照自身的恢复情况来决定。比如说，患者可以把没有受伤的和受伤的进行力量的对比，如果扭伤的那一只脚的足背屈力量明显比没有受伤的那一只脚弱，那么就需要进行康复训练。增生期的康复训练仅仅是为了让患者感受自身受伤脚踝的康复程度，因此只要在康复训练的过程中出现了疼痛感，就应该立马停止，避免加重伤处的严重程度。

重建期：增生期过后的四五个月左右，就是重建期。在这个阶段，患者可以重建脚踝的功能。因为之前受伤，会让脚踝关节的各项组织和纤维都失去一定的感受能力。在重建期

的康复训练过程中，要注重对本体感受能力和脚踝稳定性的训练，避免出现习惯性扭伤的情况。

2 脚踝扭伤后的注意事项

上述讲了脚踝扭伤的不同时期，以及在不同时期的针对性处理。在脚踝扭伤之后，脚踝附近的关节和韧带也会受到不同程度的损伤，在康复的过程中应该十分注意，因为受伤之后的韧带可能会出现松弛的情况，而且脚踝附近的小肌肉群也会失去对本体的感知能力。如果没有得到系统科学的康复训练，在脚踝附近肌肉群松弛和韧带松弛的情况之下，脚踝非常容易再次扭伤的情况，并且比之前更容易受伤。如果脚踝扭伤的情况反复出现，就会给我们的日常生活带来非常不良的影响。因此，在脚踝扭伤之后，一定要进行科学的康复训练。

3 脚踝扭伤之后的康复

3.1 肌贴稳定法

肌肉贴在运动损伤过程中的应用越来越普及，而且很多国际赛场上的运动员也会利用肌贴来起到对肌肉的稳定作用，肌肉贴几乎已经成为了运动康复过程中的必备品。肌肉贴能够大大提升脚踝的稳定性和支撑性。根据专家的有关调查研究表明，在贴上肌贴之后，脚踝扭伤人员的平衡性和肌肉稳定性得到了很大的提升。

3.2 关节松动术

该方法比较常用语运动康复，主要是通过康复师对伤处的按摩和推拿，来帮助患者关节进行放松。在脚踝扭伤之后，关节松动能够改善脚踝的背屈角度，有利于患者脚踝部位神经元的活动，从而起到良好的恢复效果，关节松动术在脚踝扭伤中的应用相当普遍。

3.3 平衡和本体感觉训练

平衡功能训练能够提升伤者全身的协调配合能力，能够帮助伤者更好的恢复身体各项技能，经过调查显示，经过平衡和本体感觉训练之后的伤者，脚踝再次扭伤的概率大大降低。在度过了增生期之后，就可以利用平衡和本体感觉训练来恢复脚踝的功能。

比如可以通过单脚站立的方式，来增加脚踝的稳定性；如果患者在康复的过程中存在一定障碍，那么可以把单腿站立变成扶墙单腿站立，降低康复训练的难度和强度。如果患者在进行了一段时间的训练之后，取得了一定成效。那么可以在单腿站立的基础上，加上视线转移。比如说，在单腿站立时，头部可以适当活动，向左、向右、或者是闭上眼睛。人在看不见的情况下，非常依赖脚部力量对身体的支撑，因此这是一个非常好的训练脚踝稳定性和支撑性的方法。在保障安全的前提下，伤者可以根据这个动作进行反复训练。