

踝关节的损伤预防与运动康复训练

孙 健

四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 610100

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2024) 02-093-01

在日常生活中，每个人都避免不了发生一些磕磕碰碰的事故。毕竟相比于包罗万象的大自然，我们人类只是渺小而脆弱的存在。而在严重程度不一的各种事故中，有时我们只会出现较轻的皮外伤，但当受伤严重时，往往就会导致身体各部位关节出现损伤。在人体中，踝关节是离地面最近的承重关节，并且也是全身承担重量最多的一处关节，即使人们处于停止行动的状态下，踝关节也依然承受着巨大的压力，因此踝关节很容易受到各种损伤。那么，在日常生活中，我们应该怎样预防踝关节受到损伤呢？在踝关节损伤后又该怎样进行康复训练呢？那么接下来，就给大家科普一下踝关节的相关知识吧。

1 怎样预防踝关节损伤

踝关节作为人体主要的负重结构，其结构独特且负重压力大，所以在人们行动失误时，常常会使脚踝受伤。根据有关统计表明，每年大约有 200 万人会发生因脚踝受伤而导致的骨折，因而脚踝受伤往往会增加身体其他部位受伤的概率。所以，提前做好有效地预防踝关节损伤的措施，才能避免身体各处出现其他损伤。

在日常生活中，多运动有助于身体健康是一件老少皆知的事情。诚然，运动的好处确实多种多样，可以减小心血管疾病，高血压，高血脂发生的概率，保持心血管健康，更能促进多巴胺的分泌，有助于维持心理方面的健康。不过，凡事皆有利弊。恰当的运动锻炼可以促进身体健康，但是如果运动过量往往就会给身体造成损伤，尤其是踝关节损伤。因此，适度运动预防踝关节损伤应注意以下几点：（1）运动时，注意是否有出现错误的动作技巧，一经发现需立即改正，不可将错误技巧重复多次练习；（2）运动装备要完善，不要穿不适合自己的运动鞋，避免出现意外事故；（3）选择的运动场地要规范，还要注意运动场所是否存有安全隐患，避免发生意外状况；（4）运动前要做好热身工作，降低发生损伤的几率。要多了解并掌握伤害急救的知识，如若出现意外受伤情况，能够立即进行正确有效的急救；（5）当参加一项新的运动时，应提前做好相关健康评估，了解到自身的实际状态后，在考虑是否参加这项运动；（6）如果本身就已存在体重偏重之类

的健康问题，往往会加大踝关节受伤的概率。所以在运动前，应该提前询问好有关专业人士，根据自身的实际健康状况，选择符合自身体质的运动类别，运动时间及运动次数；（7）每项运动都有各自的特点，不同类别的运动也有各自的体能要求。比如长跑的前提是肌肉和心肺功能的耐力，举重的前提是高强度的肌力。根据自身实际情况以及自己的运动需求，制定一份适合自己的训练方案，也可以寻求相关专业人士的帮助来制定最佳的锻炼方式，才能既确保了身体的健康安全，又达到了最佳运动效果。

2 踝关节的康复训练

踝关节的康复训练主要针对对各式各样的踝关节运动损伤，扭伤以及骨折的患者均包含在内。在踝关节恢复损伤的过程中，通过进行各式各样的康复治疗，加快脚踝功能的恢复，加固踝关节力学结构，预防二次损伤的发生，让患者能够尽快地恢复如初。其主要训练项目包括以下几点：

2.1 活动度训练

在开始进行踝关节康复训练时，便可开始进行活动度的训练，直到踝关节能够全范围活动即可。通过活动度的训练，不仅不会影响到踝关节结构的自行修复过程，还能够帮助踝关节各处方向活动角度的修复，避免出现关节粘连和僵死的现象。

2.2 柔韧性训练

在踝关节康复训练的初始阶段，便可开始进行柔韧性训练，这项训练在整个康复过程中都可进行。柔韧性的训练不会妨碍到踝关节结构的自行修复过程，仅会使腿部肌肉放松，缓解跟腱和踝关节四周肌肉的张力，并加强踝关节的稳定性。

2.3 平衡训练

当患者的踝关节恢复到可以自主站立时，并且在负重的情况下，没有出现较为明显的疼痛时，就可以开始进行平衡训练了。平衡训练不会对踝关节结构的自行修复产生不利影响，其主要作用在于帮助踝关节平衡功能的恢复，防止二次损伤出现。

总而言之，踝关节损伤虽然较为常见，但还是会给患者带来十分严重的伤害，因此踝关节损伤的危害性是不容小觑的。所以，一旦出现踝关节损伤应该尽早地就诊，及时的治疗，并做好相关康复训练工作，才能早日恢复健康。

（上接第 92 页）

技术过程施加干扰作用。如果有可能，应当指导检验对象在接受检验前实施 1-2 天的停药控制，而在检验对象无法实施停药控制条件下，则应当充分关注考量药物对血液检验结果所施加的影响效用。比如维生素 C 能促进葡萄糖指标、胆固醇指标、甘油三酯指标测定结果降低；大剂量青霉素能促进转氨酶指标、肌酸激酶指标、肌酐指标，以及总蛋白指标升高；促使白蛋白指标和胆红素指标降低。

运动和精神的影响。参与体育运动能支持血液中的基本成分发生一定程度的改变，在参与轻度体育锻炼条件下，能支持血糖指标升高，在参与实施剧烈体育锻炼活动条件下，能支

持血液环境中的能量物质含量指标发生下降变化。与此同时，在人体做出剧烈运动行为过程中，通常会导致细胞膜结构的通透性发生较大幅度的改变，肌细胞合成释放出酶类活性物质，且与肌肉组织相关联的肌酸激酶物质、乳酸脱氢酶物质，以及天门冬氨酸氨基转移酶物质都会发生一定程度的增加。为控制减少因参与体育锻炼活动而诱导血液检验结果发生变化，应当指导被检验对象在接受血液检验样本采集环节之前，避免开展程度剧烈的体育运动行为，避免作出长距离散步行为，或者是攀登楼梯行为。精神紧张、激动和运动可使儿茶酚胺、皮质醇、血糖、白细胞总数、中性粒细胞等增高，因此，应在相对安静和情绪稳定时采集血液标本。