



别拿踝关节扭伤不当事儿

滨医附院专家提醒关注踝关节健康

□晚报记者 刘飞
通讯员 董坤 张莹莹

5月29日是“全国爱足日”，今年的主题是“给足成长，童心守护”，聚焦儿童足踝健康问题，倡导从家庭和社会层面共同关注青少年足部健康。

说起足踝健康问题，很多人的第一反应便是踝关节扭伤，也是我们在日常生活中最常遇到的，特别是青少年儿童，在运动中扭伤踝关节的比比皆是。而对于踝关节扭伤，很多人不甚在意，认为既然不是骨折，只需要休养一段时间就可以恢复。

对此，滨医附院足踝外科副主任医师邓明明提示，踝关节扭伤如果处理不当，很有可能陷入反复扭伤的恶性循环，甚至产生更严重的问题。

请重视起来！别拿踝关节扭伤不当个事儿

踝关节扭伤并不少见，我们日常生活经常能够遇到，甚至不少人亲身经历过，据相关数据统计，一万个人里一天就有一名扭伤患者，每四个人中可能就有一个人曾扭伤过脚。

邓明明表示，在日常接诊过程中，不乏见到青少年儿童扭伤患者，“青少年活动量大，特别是男孩子，爱好打篮球、踢足球之类的运动，如果没有做好热身，也没有做好防护，很容易造成踝关节扭伤。”

所谓的踝关节扭伤，就是我们日常生活中所说的崴脚，



AI生成

对于这种损伤，很多青少年甚至是家长朋友都不在意，认为没有器质性病变，休养一阵子就会恢复，其实这种认识是错误的。

邓明明说，踝关节损伤分三个等级，一级扭伤是最轻微的，通常只涉及脚踝的部分韧带拉伤或微小撕裂。二级扭伤则更为严重，涉及脚踝的部分韧带完全撕裂。而三级扭伤是最严重的，涉及脚踝的全部韧带完全撕裂。

“临床遇到的踝关节损伤患者，三度损伤的比例并不低。”邓明明说，病房中有一名住院的青少年患者，他在打球过程中扭伤了脚，前往医院拍片后发现并没有骨折，于是在家休养，结果发现淤青厉害，来门诊做彩超后发现是一个三级扭伤。

“这个孩子是一名体育生，他对运动功能要求较高，

所以我们采用手术的方式将他的韧带修复起来，”邓明明说，踝关节损伤发生后，如果不去干预，很有可能会出现踝关节不稳的情况，后期容易出现习惯性崴脚，甚至形成软骨的磨损、关节炎、关节蜕变等更严重的情况。

反复扭伤，可能是韧带出了问题

很多曾经扭伤过踝关节的患者，在后期生活中，容易出现反复扭伤的情况，很可能就是崴脚后没有引起重视的原因。

人体所有关节中，位于最下方的“踝关节”是承压最大的关节之一，它需要在各种运动中灵活应对变化，因此，很容易发生扭伤。距腓前韧带位于外踝前下方的凹陷处，主要功能是防止踝关节前移、内旋和内翻，是最薄弱、最容易

损伤的结构，其撕裂的发生率约为踝关节损伤的80%。

如果崴脚后不重视，未进行治疗或认为不疼就是康复了，继续进行高强度运动等，会让本就受损的踝关节和周围韧带“带伤上阵”，导致踝关节稳定性进一步下降，如果处理不当可能会发展为慢性的踝关节不稳，也就是人们常说的“习惯性崴脚”。

“有些严重的骨性关节炎患者甚至活动受限，走不了路，需要进行关节置换，我们追溯病史，大部分都是几年前甚至十几年前扭伤过脚。”邓明明说，每个人踝关节扭伤后出现的症状可能不一样，有些人扭伤后并不觉得疼痛，但他的脚踝已经不稳定了，后期出现反复崴脚的情况，关节慢性磨损，关节炎就出现了。

“扭伤后产生骨折的概率较低，更多的是韧带损伤。所以，当踝关节损伤发生后，如果疼痛肿胀明显，还是前往医院，进行核磁或彩超检查，会大大降低损伤的误诊率。”邓明明表示，这对后期康复治疗非常重要。

日常生活中，请关注踝关节健康

对于踝关节健康，预防远比治疗更重要，在日常生活中，我们该如何爱护自己的踝关节？

“运动之前特别是剧烈运动之前，我们可以先做一些热身运动，将关节活动开，可以大大降低崴伤概率。”邓明明

说，如果以前扭过脚，觉得有再次扭伤的风险，那么在做运动之前，可以选择佩戴护踝，护踝有一定的支撑和保护作用。

“现在很多年轻女性喜欢穿高跟鞋，鞋跟过高也容易崴脚，还有下楼梯、走不平的道路时不注意，踝关节损伤概率都会大大增加。”邓明明表示。

当发生踝关节扭伤时，现场正确的急救处理非常重要，患者可以遵循“PRICE原则”进行处理。

Protection: 保护——使用石膏或者支具保护，使伤处不受进一步伤害。

Rest: 休息(制动)——停止活动，避免患侧下肢负重。

Ice: 冷敷——冷敷肿痛部位(冰块、冰袋、冷制品等)10~15分钟，每天数次(可每2小时一次)，注意不要让冰块直接接触皮肤，以免引起冻伤。

Compression: 加压——可以使用弹力绷带加压，阻止继续出血、预防严重的踝关节肿胀，在踝关节肿胀消退前不建议使用粘胶支持带包扎固定。

Elevation: 抬高——尽量将小腿和踝关节抬起高过心脏水平(比如，躺下并在腿下放置几个枕头)。正确的抬高下肢方法应该是：踝关节超过膝关节，膝关节超过髌关节，髌关节超过身体水平位。

“做完这些后，踝关节肿胀疼痛没有缓解，可以考虑前往医院，寻求专业医生帮助。”邓明明说。

