

【科普】崴脚了，怎么办？

台州市立医院 2022-05-27 17:04 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

有没有这样的经历：正在篮球场上挥洒汗水，一不留神摔倒了，脚扭了；正在爬楼梯的时候，一不小心踩空了，脚崴了；穿着高跟鞋，气场“一米八”，突然没站稳，脆弱的脚踝极有可能受到伤害。

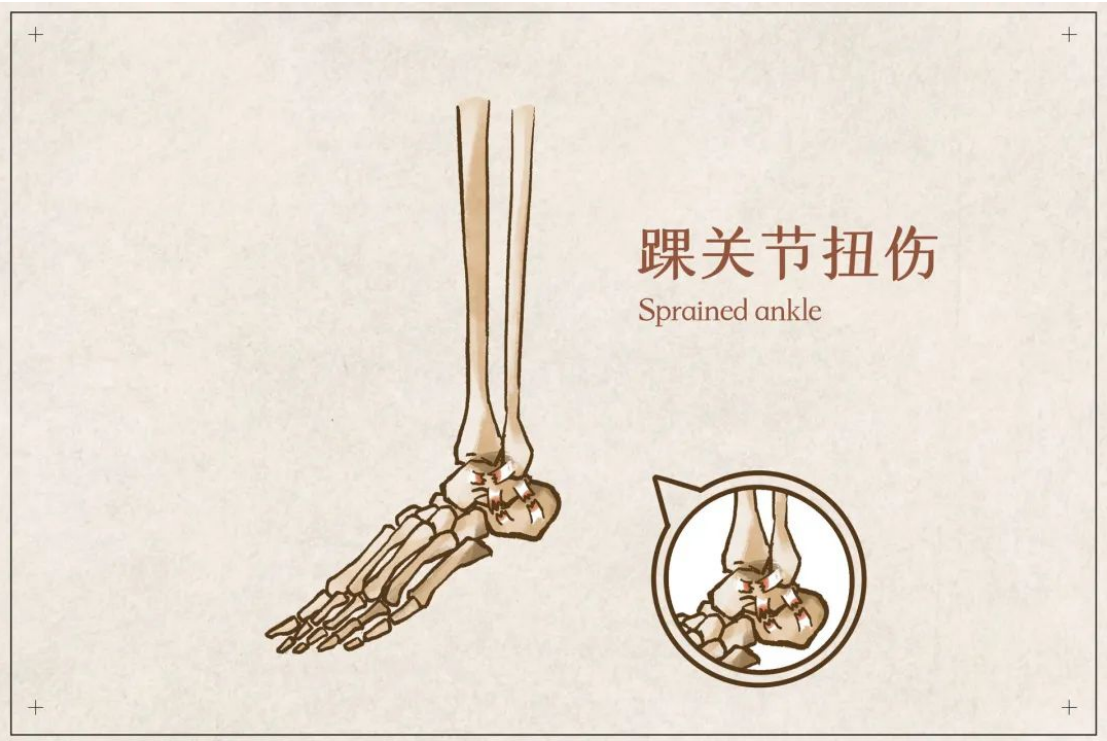
那么，崴脚了，怎么办？

01

什么是崴脚？

崴脚，医学上称做“踝关节扭伤”。这种外伤是外力使足踝部超过其最大活动范围，令关节周围的肌肉、韧带甚至关节囊被拉扯撕裂，出现疼痛、肿胀和跛行的一种损伤。

踝关节扭伤在所有运动创伤疾病中发生率是最高的，约占所有运动创伤的16%以上，相当于每天约一万人中就有一例踝关节扭伤。



02

崴脚的原因

通常我们所说的崴脚是指韧带损伤或断裂，其中以踝关节外侧韧带损伤为主，内侧韧带损伤较少见。

常见的损伤原因是踝关节向内翻转、同时足向内旋转扭伤，距腓前韧带最先断裂；如果暴力持续，跟腓韧带随后断裂。距腓后韧带很少发生断裂。扭伤后外侧肿胀、疼痛，严重时有瘀血，伴活动受限，甚至不能负重行走。



踝关节扭伤的分级

根据踝关节损伤的情况，通常分为3级：

1级

韧带存在拉伸，仅在微观上有韧带纤维的损伤，疼痛轻微。
只要能耐受，可以负重；无需夹板支具固定；可行等长收缩练习；如果能耐受可以进行全范围的关节活动度练习以及肌力训练。

2级

部分韧带纤维断裂，中等程度的疼痛和肿胀，活动度受限，可能存在关节不稳。
需要应用夹板或支具进行固定，配合理疗以及肌力和关节活动度练习。

03

韧带完全断裂，存在明显的肿胀和疼痛，关节不稳定。
制动以及康复训练同2级，但康复时间更长，少数病例需手术治疗。

03

崴脚了 怎么办

急性踝关节扭伤的常用紧急处理原则—P.O.L.I.C.E原则

1

P (Protection, 保护)

受伤的肢体以支具或充气式护套、石膏包扎保护，以免再受到碰撞，且暂时不宜踏地负重，可持拐杖帮助行走。

2

OL (适当负重 optimal loading)

在踝部得到保护的情况下，在**医生指导下**适当地负重，早期进行功能锻炼恢复

3

I (Ice, 冰敷)

受伤的踝关节以冰敷治疗，应在受伤后**48小时内**进行，每次冰敷时间约20分钟每小时。

冰敷可使血管收缩，减少踝关节的肿胀疼痛，受伤后及早冰敷可明显减少肿胀，复原时间也可缩短。

4

C (Compression, 压迫)

受伤的足踝关节以绷带包扎，使受伤区的出血肿胀减少。处理时须注意包扎的力道与松紧程度，绝对不可因包扎过紧而影响到下肢的循环。

5

E (Elevation, 抬高)

受伤的肢体应抬高，减少足踝部的肿胀，应抬高至心脏部位以上，以减少血液循环至受伤处。

医生提醒

严重的崴脚会导致踝关节骨折，崴脚后处理不当可能会遗留踝关节不稳定及疼痛。

早期良好的处理是日后恢复的关键！建议崴脚后尽快到医院就诊，由专业的骨科或足踝专科医生进行检查，必要时作相关影像学检查明确诊断。

内容来源 | 手足外科 郑鑫
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 郑文标 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越