

为何会反复崴脚



为慢性疼痛。

03 “1+N”的医学中心模式带来更多便利

今年开始,省立医院康复医学中心开展了“1+N”的医学中心模式,通过整合优势学科资源,使患者在一个中心内享受到全方位、一站式的医疗服务。

例如,骨科需要康复的患者不用像以往那样,在多个科室间奔波,相反,康复治疗师可以直接入驻骨科,参与骨科术前/术后康复方案制定,大大提升了康复效率,节省了患者的时间和精力。



李小梅

中心还通过打造加速康复外科病房,联合多个科室制定骨科手术前、术中、术后的全流程快速康复临床路径,让患者在术后得到更专业、全面的康复指导和支持,加速康复进程,降低并发症发生率。

针对习惯性踝关节扭伤的治疗,康复医学中心还引进了先进的康复治疗设备和评估仪器,使评估和康复治疗尽可能量化,让每一位患者都能得到精准治疗和康复。

□本报记者 林颖

人每天都要出门走路,有时稍不留神就会崴脚。研究显示,崴脚复发率高达42%,它就像生活中“捉摸不透的陷阱”,让人随时“踩雷”!

反复崴脚的困扰该如何破解?在6月27日的《大医生开讲·省立直播间》,福建省立医院康复医学中心主任、主任医师林忠华,康复医学中心副主任、副主任医师姜财,中医针灸副主任医师李小梅,共同为观众科普习惯性踝关节扭伤的健康知识。

截至目前,本场直播观看和回看人次超38万。



林忠华

01 为什么有人总“习惯性崴脚”

直播中有观众问,一年前打篮球崴脚过,到现在脚踝依然不适,有“锁住”的感觉,这是为什么呢?

崴脚是踝关节扭伤的俗称,别以为你仅仅是扭了个脚,其实许多人在扭伤的同时,都伴有韧带等软组织撕裂。

据林忠华介绍,足部韧带一旦被过度拉长,便很难恢复原样,这便使得踝关节长期处于不稳状态。

如果之前的扭伤没有完全恢复,踝关节周围肌肉力量不足,走路或运动时姿势不正确,或缺钙导致骨质疏松、经常穿不合适的鞋子,就可能反复崴脚。

尤其是严重扭伤后,脚踝韧带可能已经撕裂或部分撕裂,这时再经常走路、运动,会让还没恢复好的韧带松弛,导致踝关节不稳,支撑不住身体,走路时“一扭再扭”。

后续一旦治疗不当,反复崴脚还会造成关节软骨损伤,并进一步发展成关节炎、关节畸形,影响行走,降低生活质量。

02 四招正确处理崴脚

崴脚后马上对受伤的踝关节开展正确的急救十分关键。姜财介绍,临床上主张应用“RICE”基本原



则,也就是“休息、冰敷、加压、抬高”。

“RICE”基本原则

● 休息:这里的“休息”并非普通意义上的不工作或完全不动,而是限制受伤部位的活动。

● 冰敷:冰敷能减少肿胀、缓解疼痛、缓解肌肉痉挛、减轻细胞组织损伤。冰敷时要注意用毛巾或衣物包裹冰袋后再敷在患处,切忌在最初的72小时内热敷(包括热毛巾、蜡疗、烤灯等),以免延误痊愈速度。

● 加压:一般受伤后的24~48小时内加压包扎,可限制受伤部位肿胀,也可给受伤部位额外的支持保护。加压包扎过程要注意观察肢体末端,若脚趾皮肤颜色苍白、发冷,应立即松开。

● 抬高:伤后48小时内,建议全天候让受伤部位放置在高于心脏水平的位置,帮助血液回流到心脏。中西医结合康复治疗,避免习惯性崴脚。大多数的扭伤,在24~48小时内就能进行简单的康复训练。

李小梅指出,要避免成为习惯性踝关节扭伤,最佳方式是一扭伤就引起重视,第一时间到院就医,得到专业的评估和指导,并严格遵医嘱进行早期处理,以及及时正确的康复治疗,且能坚持后期康复训练直至完全恢复。

据李小梅介绍,目前,省立医院是全省唯一一家综合性医院中的国家中西医协同旗舰医院的储备库建设单位,医院始终重视中医学科发展,将传统中医康复治疗 and 现代康复治疗进行了相互结合。

“以踝关节扭伤为例,中医认为踝关节扭伤属于‘筋出槽、骨错缝’的典型病种,如果在现代康复治疗

过程中配合中医正骨、针灸(放血)、中药外用内服等中医康复治疗手段,可加速踝关节扭伤的康复,减少踝关节扭伤后期慢性疼痛与反复扭伤的几率。”

在康复过程中,若出现以下情况,姜财提醒大家要及时来医院,进行专业性评估,对症治疗,以免耽误病情:

1. 急性扭伤后肿痛非常明显,且伴有大量皮肤淤青,有明显压痛和活动受限;

2. 休息制动后肿痛慢慢消退,但走路活动多时仍然有疼痛,伴关节肿胀(在不平的地面或楼梯上活动更容易发生);

3. 肿痛好转,但正常走路或运动时频繁出现“打软腿”等踝关节不稳症状;

4. 曾有踝关节扭伤史,运动中再次扭伤,且容易有反复扭伤或关节松动的病史;

5. 继出现整个足踝部发红发热伴疼痛,可能发展



姜财



很多网友问,为什么自己崴脚了,好了后还会一直不适,医生告诉大家,扭伤后没有经过评估治疗,实际上脚踝的问题并没有得到解决。但凡出现踝扭伤、脚踝红肿、走路不稳的情况,还是要去正规医院就诊,综合评估,不要自己随意处理。

在康复的过程中,过早开始走路甚至跑跳运动,会导致韧带愈合不良甚至畸形愈合,这样也会导致关节松弛。因此,崴脚后,若想要恢复到原来的运动水准,除了休养外,还需要完整的康复计划。



扫描二维码
加入卫生报手足健康交流群

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位:福建省立医院
特别鸣谢:大福盛茶