

# 崴脚后立刻做这几件事,能避免反复崴脚

吴是一名医务人员,平时喜欢打羽毛球,去年6月在一次羽毛球比赛中崴脚了,旁人告诉她,崴脚休息2周就好了,可是两个月过去了,吴医师的脚踝还是肿胀未消,活动受限。于是来到广州市红十字会医院求诊。接诊的骨科副主任王文教授和王敏主治医师经检查,判断是韧带损伤,拍核磁后,外侧距腓韧带断裂。于是进行了踝关节镜下外侧距腓韧带修补术,术后恢复非常好。没多久吴医师又可以重新打羽毛球了。

“其实门诊经常会碰到许多崴脚后经久不愈的患者,很长时间了都没有消肿,而且行走或运动时还有各种不适,最后甚至需要手术治疗。”王文教授表示,其实崴脚并非小事,若早期处理不当,错过最佳治疗时机,轻则遗留慢性疼痛,重则导致创伤性踝关节炎、慢性踝关节不稳等后遗症。“很多人一次崴脚,日后反复崴脚就是这样来的。”

## 崴脚后第一步,先判断伤势

崴脚后第一步要做什么?先判断伤势!如果发现出现了踝关节局部的红肿、疼痛,皮肤温度的升高,尤其是站立和活动后明显加重的疼痛,以及用手按压也会明显加重的疼痛,这时候就要高度怀疑崴脚了。

踝关节扭伤时韧带撕裂,易造成慢性踝关节不稳,是以后形成创伤性踝关节炎的根源。所以根据症状判断受伤程度也很重要。

**I度损伤:**受伤当时有轻度疼痛,外踝轻度肿胀及局部疼痛,这是外侧副韧带轻微拉伤的表现,很少会出现关节不稳。

**II度损伤:**非常疼痛,伴有肿胀、僵硬和行走困难,部分可见足部瘀斑,这时外侧副韧带可能已经呈现不完全撕裂,会有明显关节不稳的感觉。

**III度损伤:**重度疼痛和肿胀比较明显,足底出现明显瘀斑,外侧副韧带可以断定为完全撕裂,这时关节明显不稳,影响正常活动。

## 崴脚急救处理:记住五个关键词

崴脚后,现场就应该马上进行相关处理。处理运动损伤经验丰富的王敏主治医师表示,为什么很多人扭伤很久了还肿痛难消?原因除了受伤时的损伤程度不同,更多的就是因为早期处理不正确

## 崴脚急救处理,记住五个关键词:

**休息:**停止走动,静止休息,护具保护,防止二次损伤,减轻组织渗出、肿胀。

**冰敷:**急性期24~48小时可冷敷,每次10~20分钟,每两次冰敷间隔最好超过2小时。

**加压:**使用弹性绷带或弹性大的衣物(例如丝袜),适当加压包扎减轻肿胀。注意不能过度加压,以免加重肿胀、缺血。

**抬高:**将脚抬至高于心脏水平。增加血液回流,减轻肿胀,促进恢复。

**就医:**及时就医。现场处理后尽快去正规

医院就诊,拍摄X线片检查,以排除踝关节骨折,必要时进行踝关节MRI检查。

## 预防崴脚,医生教你做这些肌力训练

预防崴脚,除了运动前要注重热身之外,通过科学训练,加强自身肌肉力量来保护踝关节也很重要。王敏提供了几种简易肌力训练方法。

**1.股四头肌收缩训练:**在膝关节伸直的时候主动收缩股四头肌(大腿前方肌肉),用最大的力量使其绷紧,保持10秒钟,然后放松2秒钟,如此反复,30次为一组,每天2~3组。

**2.踝泵屈伸运动:**平躺,下肢伸展,大腿放松,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大限度时保持10秒钟,然后脚尖缓缓下压,至最大限度时保持10秒钟,然后放松,如此反复,最好每小时练习5分钟,一天练5至8次。

**3.静蹲训练:**背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离,此时身体就同时已经呈现出下蹲的姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度。因为蹲得太深,会明显增加髌骨关节的压力,也不会对大腿肌肉力量产生强烈的锻炼效果。一般每次蹲到无法坚持为一次结束,休息1~2分钟,然后重复进行。

**4.提踵训练:**站立位,足跟抬高地面到

最大程度,坚持10秒,足跟着地放松2秒,反复进行,30次为一组,每天2~3组。

## Tips:生活中处理崴脚的常见误区

擦红花油或热敷可以活血化瘀,促进消肿?

错!恰恰相反,踝关节扭伤后早期往往伴随有周边软组织微血管的损伤,如果采用了活血化瘀的方法,只会促进组织进一步出血,加重肿胀。

崴脚后按摩可以帮助恢复?

错!搓揉和转动损伤的踝关节,比如说按摩,只会促使损伤的血管继续出血,局部肿胀加重。

崴脚了,只要没骨折、能走路的话,休息几天就好了?

错!踝关节除了骨性结构以外还有周围丰富的韧带等软组织,而且踝关节是全身最大的承重关节,崴脚可能会导致踝关节周围的韧带撕裂,如果没有经过正确治疗,再次崴伤的可能性会增加3~4倍。

踝关节扭伤是小事,不需要手术?

错!踝关节扭伤后,若出现了持续存在疼痛、关节不稳或者反复多次扭伤(踝关节习惯性扭伤),或是MRI提示有韧带损伤或者软骨损伤,医生会建议进行关节镜下踝关节的微创手术,进行踝关节清理,损伤韧带的修复或者韧带重建,从而加快恢复。



**CCACC ADHC**  
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

### 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



4-074



# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

4-079

### Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生,散步及进行日常活动,
- 准备饭菜,提醒服药,清洁活动区域,确保居食健康和安
- 照顾个人卫生,协助洗澡,穿衣,洗衣,如厕,包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理:肠管进食,气管切开呼吸依赖者等

### Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)  
OT(综合技能康复治疗)  
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

## 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善,活动内容丰富多彩,欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训,提供就业机会,薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

