

不容忽视的崴脚伤

▲ 广西壮族自治区玉林市第一人民医院 陈海铭

日常生活中,常常看到朋友圈“刷步数”“晒步数”,少则几千步,多则上万,更有甚者两三万,大家都盯着步数看,可是谁又关注过其中的主角——脚踝?

脚踝在我们日常工作、生活中有着举足轻重的作用。既要承载人体的负荷,又需维持运动平衡,是我们人体最重要的负重关节之一。而因其结构的特殊性,所以极易导致脚踝扭伤,即我们常说的“崴脚”。许多人对脚踝扭伤缺乏科学的认识,导致受伤后处理不当,加重病情,产生一系列的后遗症。因此,今天就跟大家一起来了解一下有关踝关节扭伤的一些常识,帮助大家提高认识,从而能够合理、科学的处理踝关节扭伤。

什么是踝关节扭伤

踝关节扭伤,就是平时我们所说的“崴脚”。崴脚是工作、生活中最常遇见的损伤,路面不平、下楼梯、穿高跟鞋、运动等都是崴脚的高发场景。崴脚,属于关节的运动损伤,是由于外力因素所导致的踝关节周围韧带的损伤,轻者导致韧带撕裂伤,重者导致韧带完全断裂,甚至合并踝关节撕脱骨折。

骨折术后疼痛难忍? 中西医结合来帮忙

▲ 广西壮族自治区柳州市妇幼保健院 黄宇

骨折这种疾病,想必大家对此都会感到十分熟悉。确实,我们在日常生活中难免要借助骨骼来进行各种运动。虽然骨骼有一定的硬度且其稳定性很高,但是意外的发生和使用的不当还是会导致骨折的发生。就骨折的治疗而言,大家各执一词,有的人认为传统的中医更加的有效,有的人认为高效的西医疗法更值得使用,事实上,这两种方法各有各的好处,接下来,让我们一起来了解中西医结合缓解骨折术后疼痛。

骨折的原因

骨折这种疾病,它主要是由于直接暴力、间接暴力、疲劳性、骨骼疾病等因素所导致的。在致病因素的作用下,患者的骨组织和软骨组织的完整性和连续性受到破坏,患者的伤患处出现了畸形、反常运动、功能障碍等情况。对于骨折而言,部分病情比较严重的患者,他们可能还会伴有休克等并发症,还可能会出现死亡的可能。

部分患者在初次患有骨折之后,他们可能在每次受到轻微外力的影响之下还会出现骨折,这种情况被称为病理性骨折。就患者群体而言,骨折的患者群体是极为广泛的,每一阶段都会有概率患有骨折。这种情况的出现也给疾病的治疗提出要求。医疗人员在对骨折患者进行治疗时,应该结合其病情以及身体来对其进行恰当的治疗。结合中医的辨证论治,骨折可以分为早期(气血瘀阻型)、中期(血瘀气滞型)、晚期(肝肾亏虚型)。根据这种分型,医疗人员也会根据患者各个阶段的特点来提供更为适合的治疗。

中西医结合优势

中医优势 在骨折固定之后,还需要做到功能恢复,中医治疗骨折除了愈合快,患者痛苦少之外,还会对相关的整体进行判断,使治疗骨折的方法相对全面,兼顾局部的同时照顾到整体,让相关关节的功能尽快恢复。

踝关节扭伤有什么表现

踝关节扭伤后,由于关节结构的损伤、软组织及关节内出血及水肿,从而表现为伤后迅速出现踝部的疼痛和肿胀,随后逐渐出现皮肤淤血斑。严重者足部因为剧烈疼痛、肿胀而无法站立及行走,有时会伴发足趾麻木、僵硬。经休息后疼痛和肿胀能逐渐消退,但后期会因此出现韧带松弛,从而导致踝关节不稳,容易出现反复扭伤。

踝关节扭伤后如何正确处理

做好保护,及时止损 踝关节扭伤后,应避免继续站立或行走,同时就地取材,可用树枝、硬纸板等常见硬物临时固定住踝关节,主要可以使关节得以充分休息并保证血液循环,减少关节二次损伤,固定时注意用毛巾、衣物或布条包裹关节以防止硬物直接压迫皮肤造成不必要的损害,同时固定的不可过紧。需要注意的是,很多人家中备有的运动用的护踝,只具有运动保护作用,在急性韧带损伤时,固定效果不够,因此推荐使用搭扣或系带式的硬护踝。

正确的冷敷及热敷 大家都知道扭伤后需要用冰块冷敷,冷敷能够防止组织进一步损伤,

控制淤血肿胀的扩散,减轻疼痛,防止损伤加重。但需要注意的是,扭伤后需根据实际情况,伤后24~48 h之内冰敷。可使用冰袋或把冰块装在塑料袋里,用毛巾包住,敷在关节肿胀最明显处,切忌冰块直接接触皮肤而导致冻伤。每次10~20 min,6 h一次。24~48 h之后再改为热敷2~3 d,以促进淤血和肿胀的消退。同时,需密切观察足部的血液循环、感觉、肤色及疼痛等情况,如有逐步加重,需要及时到医院寻求专科医生的帮助。

适当加压及抬高脚 踝关节扭伤后,关节及软组织内都会有出血、肿胀等情况出现,我们可以对扭伤部位进行适当的加压,通常使用弹力绷带缠在踝关节扭伤处,这样通过施加外部的压力来阻止内部血管继续出血及软组织肿胀。但这个过程需要特别注意加压力量不能过大,避免人为造成血液循环障碍反而加重病情。

及时就医 不少人觉得崴脚是小事,仅是扭伤,尚可站立、行走,病情不严重,几天就可消肿、散瘀,很快可以活蹦乱跳。休息两天即可,这些都是认识的误区。因为有的严重情况,可能会引起骨折、跟腱断裂等,需要在医院治疗。因此,凡是扭伤均建议寻求专科医生的诊治。对于扭伤程度较轻的,可以经过专科医生的判

人体脊柱疼是怎么回事?

▲ 山东省滕州市中心人民医院 姜宗宏

脊柱是人体重要的支撑结构,也是人体运动系统的重要组成部分。脊柱由33根椎骨组成,其中包含颈椎骨、胸椎骨、腰椎骨、骶椎尾椎四个大部分。椎骨之间有椎间盘相连,中间有神经穿过,附近有韧带、肌肉组织附着。脊柱疼通常对应着这些部位的病症问题。

现代社会中很多人存在脊椎疼的情况,这些疼痛大多对应着一些脊椎问题,不可轻视。下面让我们一起认识一下不同位置的脊柱疼。

颈椎部位出现疼感

颈椎部位出现的疼痛通常由多种原因引起,能够经过时间推移或运动、按摩缓解的疼痛,多半因为长时间低头办公、刷手机或使用过高的枕头导致。如果随着时间推移疼痛没有减缓,反而越来越重,或者持续反复,需要考虑是否是颈椎间盘突出诱发,需要前往医院就诊,接受专业治疗。

胸椎部位出现疼感

胸椎部位出现的疼痛所对应的原因比较复杂,有时颈椎不舒服可能向下蔓延到胸椎,腰椎不舒服也可能向上蔓延到胸椎。所以,胸椎部位出现的疼痛原因需要分区域判断。

如果晨起时背部感觉僵硬,按压疼痛部位感觉比较硬或感觉下方有骨头,可能是棘上韧带炎;如果弯腰过程中疼痛会加重,按压疼痛部位感觉位于两节棘突之间的凹陷位置,且按压时疼痛明显,可能是棘间韧带炎;如果疼痛分布在脊柱两侧肌肉位置,且按压疼痛感比较分散,大概率是久坐、久站、剧烈运动导致的肌肉疼痛。外伤引起的胸椎疼痛通常比较剧烈,建议及时就医诊断是否出现骨折问题。

如何防止踝关节扭伤

既然清楚了踝关节是如何受伤的,那么我们就应该懂得如何去避免损伤。避免在凹凸不平的路面行走,避免穿过高的高跟鞋,下楼梯走慢些,运动前充分的热身,运动量力而行,这些都是我们轻而易举能做到的。同时,我们平时可以适当加强踝关节的锻炼,增强关节周围肌肉的力量,可以减少局部损伤发生的几率,增强人体的平衡感,比如提踵训练、垫脚行走、脚背拉伸、双脚外翻等的活动。对于有过崴脚经历的群体,建议运动时佩戴护踝或穿着舒适的高帮运动鞋。

总之,千里之行,始于足下,健康的踝关节才能允许我们用足来丈量祖国的大好河山。崴脚不可轻视,受伤后第一时间应到医院检查。有问题者,应严格遵医嘱,以免留有后遗症。希望大家都能够好好爱护我们的踝关节,拥有一个健康的躯体。

腰椎部位出现疼感

由于人体脊柱呈现弓字形,腰部负担存在持续累积的情况,任何人都很容易出现腰痛的症状。比如久站、久坐、剧烈运动、弯腰姿势不正确、床铺过于柔软、摔跤、提重物等都有可能导致腰椎部位出现疼痛感。此类腰椎部位的疼痛,通过适当运动、按摩可以缓解。如果随着时间的推移出现加重或反复的情况,需要考虑是否存在腰间盘突出类疾病,需要前往医院诊断检查。部分人存在腰不疼、腿疼的情况,可能是腰间盘突出疾病导致压迫腿部神经导致腿部疼痛,这种情况并不少见。

骶椎部位出现疼感

骶椎出现疼痛的病因比较多,常见的是外伤、局部软组织挫伤、长期慢性疲劳损伤等原因。如果因为受到外伤出现了骶椎疼痛,需要及时就医,通过检查确定是否出现骨折以及神经是否受损。骶椎疼痛如果与腰椎疼痛同时出现,尤其是走路时都有痛感,可能是腰椎疾病牵连导致,可通过局部热敷、推拿按摩、针灸理疗改善。脊柱是人体重要的组成部分,出现疼痛感需要引起重视,及时就医获得科学的检查和治疗,避免小病时间久积累成大病,给生活、学习、工作造成更多不便。日常生活中应注意锻炼和保护,降低脊柱患病的可能性。

