

脚扭伤的中医疗法

▲ 广东省惠州市第三人民医院 罗伟东

脚扭伤是日常生活中常见的运动损伤之一，中医对于脚扭伤的治疗有着独特的理论和方法。本文将从中医的角度，详细介绍脚扭伤的治疗方法，旨在帮助大家更好地了解 and 应对这一常见问题。

脚扭伤概述

脚扭伤，作为一种常见的运动损伤，通常是由于足部受到外力的突然作用，导致踝关节周围的韧带、肌肉、关节囊等软组织发生过度拉伸或撕裂。这种损伤往往发生在跑步、跳跃、踩空或突然改变运动方向等情况下。脚扭伤后，患者往往会立即感受到剧烈的疼痛，并伴随着肿胀、淤血、活动受限等症状。从中医的角度来看，脚扭伤属于“伤筋”范畴。中医认为，人体的筋脉是气血运行的通道，当筋脉受到损伤时，气血运行就会受到阻碍，从而产生疼痛、肿胀等症状。因此，中医治疗脚扭伤的主要原则就是舒筋活血、消肿止痛，以恢复气血的正常运行和筋脉的功能。在脚扭伤后，患者需要立即停止活动，避免加重损伤。然后，可以采取冷敷、抬高患肢等方法来减轻肿胀和疼痛。待疼痛稍有缓解后，可以轻轻活动踝关节，以促进血液循环和防止关节僵硬。但是，如果疼痛剧烈或持续不减，应及时就医，以排除骨折或其他严重损伤的可能性。

中医治疗方法

针灸治疗 针灸是中医治疗脚扭伤的重要手段之一。在脚扭伤早期，建议先进行冷

敷处理，以减少内部出血和肿胀。待24小时后，可以选择针灸治疗。针灸师会根据患者的具体情况，在扭伤的局部痛点处进行扎针，通过刺激穴位，调节气血运行，缓解脚部疼痛。需要注意的是，针灸治疗应由专业医师操作，切勿自行尝试。针灸治疗脚扭伤是中医常用的方法，通过在特定的穴位上插入细针，以刺激穴位周围的神经、肌肉和组织，改变局部的血液循环和神经传导，调节人体的阴阳平衡，从而达到舒筋活血、消肿止痛的效果。在针灸治疗过程中，医师会根据患者的具体情况，选择适合的穴位进行针刺。这些穴位往往与脚部的经络和气血运行密切相关，通过刺激这些穴位，可以有效地促进气血流通，缓解扭伤带来的疼痛和肿胀。同时，针灸治疗还可以调节人体的阴阳平衡，增强机体的免疫力，有助于扭伤部位的快速恢复。需要注意的是，针灸治疗虽然效果显著，但并非适用于所有脚扭伤患者。对于严重扭伤或伴有骨折等严重损伤的患者，应及时就医，采取更为全面的治疗措施。

推拿治疗 推拿是中医治疗脚扭伤的另一种常用方法。专业的推拿师会通过顺着肌肉纤维方向进行推拉理筋、疏通筋络等手法，帮助患者缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。推拿治疗不仅可以促进局部血液循环，加速炎症消散，还有助于恢复关节的正常功能。但需要注意的是，推拿治疗同样需要由专业医师操作，以免加重病情。

中药内服外敷 中药内服外敷也是中医治疗脚扭伤的重要手段。在中医指导下，患者可

以使用伸筋草、透骨草、三七、红花等中药熬煮并内服，这些中药具有活血化瘀、舒筋活络的功效，有助于缓解脚扭伤的症状。同时，患者还可以将中药外敷在扭伤处，通过药物直接作用于病灶，促进局部炎症消散和损伤修复。但需要注意的是，中药的使用应遵循专业医师的建议，避免过量或不当使用。

治疗注意事项

冷敷与热敷 在脚扭伤早期，冷敷是减轻肿胀和疼痛的有效方法。患者可以使用冰袋或冷毛巾对扭伤处进行冷敷，每次持续15~20分钟，每隔2~3小时重复一次。待24小时后，可以改用热敷，以促进局部血液循环和炎症消散。但需要注意的是，热敷温度不宜过高，以免烫伤皮肤。

休息与康复锻炼 脚扭伤后，患者应充分休息，避免过度活动加重损伤。同时，在医生指导下进行适当的康复锻炼，有助于恢复关节的正常功能。康复锻炼应遵循循序渐进的原则，从轻微的活动开始，逐渐增加运动强度和范围。

饮食调理 中医认为，饮食调理对于脚扭伤的康复也具有重要意义。患者应多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果等，以提高机体免疫力，促进损伤修复。同时，避免食用辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重病情。

预防与保健

增强肌肉力量 通过加强下肢肌肉力量

的锻炼，可以提高踝关节的稳定性，减少脚扭伤的风险。患者可以选择进行深蹲、提踵等运动，以增强腿部肌肉力量。

选择合适的鞋子 穿着合适的鞋子可以有效保护脚部，减少脚扭伤的发生。患者应选择尺码合适、支撑力好、防滑性能强的鞋子，尽量避免穿着高跟鞋或过于松散的鞋子。

注意运动安全 在进行运动或活动时，应注意安全，避免过度用力或突然改变方向等行为，以减少脚扭伤的风险。同时，在进行高风险运动时，可以佩戴护踝等防护装备，以保护踝关节的安全。

总结

脚扭伤是日常生活中常见的运动损伤，中医治疗脚扭伤具有独特的优势。通过针灸、推拿、中药内服外敷等方法，可以有效缓解脚扭伤的症状，促进损伤修复。但需要注意的是，患者在治疗过程中应遵循专业医师的建议和指导，切勿自行操作或滥用药物。同时，加强预防与保健措施，降低脚扭伤的风险，也是维护足部健康的重要一环。

综上所述，中医治疗脚扭伤具有独特的理论和方法，患者可以根据自身情况选择合适的治疗方法，并在专业医师的指导下进行康复锻炼和饮食调理。通过科学合理的治疗和保健措施，相信大多数脚扭伤患者都能够早日康复，重新回归正常的生活和工作。

如遇脊柱骨折，你知道如何搬运吗？

▲ 广东省江门市五邑中医院 何丽群

如果在生活中发生了脊柱骨折，正确的搬运方法可以保护脊髓，不正确的搬运方式会加重脊髓损伤，造成灾难性的后果。

脊柱骨折的类型

压缩性骨折 压缩骨折是最常见脊椎骨折，通常由垂直压力造成，会导致脊椎变短，高度变低。

爆裂性骨折 爆裂性骨折是由于脊柱在前后轴向受到压力，使椎体后侧骨折片与椎弓根一起向前移位，从而引起神经损伤。

骨折和脱位 骨折脱位指的是脊柱骨折合并移位，通常是由于侧向或者轴向外力造成的。这类骨折会引起严重的脊髓损害。

屈曲-分离性损伤 屈曲-分离性损伤是一种特殊类型的骨折，其原因是过度的弯曲和旋转力，这类损伤通常是相当严重的，可能导致神经功能的丧失。

脊柱骨折的诊断

观察患者临床症状 脊柱骨折主要表现为疼痛、脊柱畸形、活动受限和神经功能障碍，患者可能会出现感觉异常、肌肉无力、排便障碍等神经损害症状。

影像学检查 X线检查是一种最常见的检查方法，通过对脊柱进行正位、侧位和斜位片的拍摄，医生能看到确切的骨折部位、骨折线的方向、骨折块的移位情况。电脑断层扫描(CT)对脊椎骨折的诊断亦有重要价值，CT图像分辨率高，显示清晰，能清楚显示骨折线及椎体形态。对于某些严重的脊椎骨折，医生还会要求患者做核磁共振(MRI检查)，MRI能准确显示脊髓及神经损伤的程度。

脊柱骨折的搬运方法

离开危险环境 如受伤人员仍被压在废墟或土方下面，不能强行拽出裸露肢体，应立刻移走压伤人的东西。

做好固定 如环境安全，切勿随意移动患者，对于疑似脊柱骨折患者，特别是肢体感觉障碍者，应先不急帮助患者坐起或站起。应先询问患者疼痛部位，明确骨折部位。颈椎骨折时，应将衣服、枕头紧紧地放在颈、颈两侧，使之固定，如果是胸腰骨折，要让伤者平躺在硬板或平板上，两侧垫上枕头、砖块或衣服，保持脊柱正直。

搬运 在不懂医疗技术的情况下，请勿随意搬动伤者，待在原地等候医护人员施救。如有需要，施救人员应将患者双腿并拢，上肢紧贴腰部，保持患者体位呈一条直线。如果是颈椎骨折，需要一人站在头部一侧，两只手扶住患者的双肩，两只前臂固定住头部，其余三人蹲在患者身边，一人扶肩、一人扶腰、一人扶腿，配合默契，患者平躺在硬板担架上。运输工具可使用硬板床、担架、门板，不允许使用软床。要求救护人员的动作要协调，绝对不能使伤者的躯干扭曲，弯曲。为防止脊柱和脊髓损伤加重，应由2~4人一起抬。

注意体位 不能随意翻身，翻身过程中要注意对伤处进行局部固定，如胸腰伤患者翻身时，必须两个人协助同时翻身，使脊柱成一条直线，如果颈椎有损伤，一定要同时转动头、肩来固定颈部。颈椎受伤的患者，不能随意低头，不能抬头，也不能向左右转动。

无论从事何种工作，都要注意保护好自己，一定要注意腰部、脊柱的保护，切不可忽略。

四肢骨折的急救方法

▲ 山东省聊城市人民医院 杨鸿鹏

在日常生活中，有可能出现四肢骨折的情况。出现这一情况时，给予现场急救，减少病人痛苦，避免伤口感染，是很有必要的。本文主要讲解有关四肢骨折的相关知识。

四肢骨折现场急救

四肢骨折，抢救的目的是抢救生命，避免失血性休克的发生，保护患肢，预防肢体缺血坏死，防止伤口感染，减少痛苦，并迅速做出正确的转运，获得及时治疗。四肢骨折现场急救方法和流程如下：

第一，首先抢救生命，患者心跳呼吸停止，要立即给予心脏按压、人工呼吸，恢复心肺功能，保持呼吸道通畅。

第二，四肢骨折局部的处理。骨折皮肤挫伤或者出血，给予止血包扎，暴露的组织或骨折断端可以给予干净的纱布或棉垫包扎伤口，避免出现二次污染。

第三，四肢骨折的固定。上肢骨折，给予夹板踝关节固定骨折肢体，三角巾或吊带悬吊前臂。下肢骨折的患者给予夹板或健侧肢体共同固定，减少疼痛，防止损伤血管神经和脏器，方便运送。

第四，在有条件的情况下要立即给予抗生

素，破伤风抗毒素的治疗，预防感染。第五，有开放性伤口的患者要立刻给予手术探查，神经血管的修复，骨折的内固定和外固定。

注意事项

骨折急救时不能按摩受伤部位，也不可进行活动，尽量使其保持原状。开放性骨折时，不要用水冲洗伤口处，容易将污染物带

进伤口的深处甚至是骨髓，造成伤口深部感染，在冲洗时可能会将已经形成的血痂冲散，导致二次出血并且血流不止。骨折时骨折端外露，不要盲目急着复位，不正确的手段容易造成二次损伤，可能会导致骨折端受到污染、回缩引发深部感染。不要轻易随便上药，会给后续处理加大难度。

护理措施

休养恢复期间，可适量口服钙片，多喝牛奶，鸡蛋、鱼虾等富含蛋白质的食物，注意饮食营养，可有利于骨折及伤口的恢复。但也不要盲目地多吃补品，有时并不能起到理想的效果，应遵医嘱合理膳食。

骨折护理期间有一个误区，人们常常认为骨折患者就需要多躺着，保持不动，其实这种说法是错误的。骨折患者若长期卧床不动的话，会导致肌肉麻木、萎缩，可能还会引发多种并发症。家属可以带患者做一些简单的活动。多呼吸新鲜空气，不要总是待在室内躺着不动。

护理时，要每天检查夹板或是石膏的松紧度。检查患者伤肢肤色、温度是否正常，是否有出现麻木感。护理期间要定期检查病情，若发生异常现象要及时就医，以免病情恶化，耽误治疗。

总之，掌握正确的四肢骨折急救方法，对于减轻伤者痛苦、防止伤势恶化、提高救治成功率具有重要意义。在日常生活中，我们应该加强安全意识，预防骨折事故的发生。同时，也要学会正确的急救方法，以便在紧急情况下能够及时施救。希望本文能为大家提供一些有用的信息，让我们共同关注骨折急救，守护生命安全。