



# 脚踝扭伤还是骨折? 教你如何正确处理

▲ 广东省清远市中医院 王宗帅

在日常生活中,脚踝扭伤和骨折是两种常见的足部损伤,它们的发生往往伴随着疼痛、肿胀和活动受限。然而,由于两者在症状上存在一定程度的相似性,很多人难以准确区分扭伤和骨折,导致处理不当,延误了最佳治疗时机。

## 区分脚踝扭伤与骨折

### 外力大小与损伤机制

**扭伤** 通常发生在日常活动中,如行走、跑步、跳跃时的不慎摔倒或突然转向。这种损伤的外力相对较小,主要作用于踝关节周围的韧带和肌肉组织,导致韧带拉伤或撕裂。

**骨折** 则多由较大的外力作用导致,如交通事故、高处坠落、重物砸伤等。这些强烈的外力足以使踝关节的骨头发生断裂或移位,严重时甚至可能损伤周围的血管和神经。

### 症状表现

**疼痛程度** 扭伤的疼痛相对较轻,虽然会有明显的痛感,但一般能够忍受。而骨折的疼痛则更为剧烈,尤其是移动受伤的脚时,疼痛会明显加剧,甚至可能出现无法忍受的剧痛。

**肿胀与淤血** 扭伤和骨折都会导致踝关节肿胀,但骨折的肿胀往往更为严重,且可能伴有明显的淤血。骨折后,由于关节内部出血,还可能出现关节腔内积血的现象。

**活动受限** 扭伤后,虽然会有一定程度的活动受限,但通常不会完全无法行走或站立。而骨折则可能导致严重的活动受限,患者可能无法站立或行走,甚至可能出现踝关节畸形。

**触诊与听诊** 在触诊时,骨折患者可能

会感觉到骨擦感或听到骨擦音,这是骨折特有的体征。而扭伤则不会出现这种情况。

### 影像学检查

为了进一步明确诊断,可以进行X线、CT或MRI等影像学检查。X线和CT能够清晰地显示骨折的骨折线、移位程度等病变情况,有助于判断骨折的类型和严重程度。而MRI则对于软组织损伤(如韧带撕裂)更为敏感,能够发现一些隐匿性骨折或微小骨折。

## 如何处理脚踝扭伤与骨折

### 脚踝扭伤的处理

**休息与制动** 扭伤发生后,应立即停止活动,让受伤部位得到充分的休息。避免负重行走,以减少对受伤韧带的进一步损伤。

**冷敷** 在扭伤初期(受伤后的24小时内),应立即进行冷敷。可以用冰块或冷水袋包裹在毛巾中,敷在受伤部位。每次冷敷时间为20~30分钟,每隔2~3小时重复一次。冷敷能够收缩血管,减少出血和肿胀,并缓解疼痛。

**压迫包扎** 使用弹性绷带或纱布从扭伤部位开始,向内部包扎。遵循“初紧后松”的原则,避免包扎过紧影响血液循环。压迫包扎有助于止血、消肿,并提供外部支撑。

**抬高患肢** 将扭伤的足踝抬高至高于心脏位置,以促进血液回流,减轻肿胀。可以使用枕头或被子等物品将患肢垫高,并保持患肢微屈。

**药物治疗** 如疼痛较严重,可在医生指导下使用止痛药、消炎药等药物进行治疗。但需注意,药物治疗只是辅助治疗手段,不能替代休息和制动等基本治疗措施。

**康复训练** 在扭伤恢复过程中,患者需

要进行适当的康复训练,以促进踝关节的功能恢复。康复训练包括关节活动度训练、肌肉力量训练等。在训练过程中,需遵循循序渐进的原则,逐渐增加训练强度和训练时间。

### 脚踝骨折的处理

**急救措施** 骨折发生后,应立即停止活动,避免进一步加重损伤。同时,用绷带或衣物固定受伤部位,以减少出血和肿胀。如有条件,可用冰块或冷水进行冷敷。但需注意,冷敷时间不宜过长,以免冻伤皮肤。

**就医治疗** 患者应尽快就医,接受专业的诊断和治疗。医生会根据骨折的类型、移位程度等因素,制定相应的治疗方案。对于轻微的骨折,可以采用石膏固定、支具固定等方法进行治疗;对于严重的骨折,可能需要进行手术治疗,如钢板固定、螺钉固定等。

**手术治疗后的康复** 手术治疗后,患者需按照医生的要求进行康复训练。康复训练包括关节活动度训练、肌肉力量训练等,旨在恢复踝关节的功能和稳定性。在训练过程中,患者需遵循医生的指导,避免过度活动或剧烈运动导致再次受伤。

**饮食与营养** 骨折愈合期间,患者需注意饮食与营养的摄入。建议多摄入高蛋白、高钙的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉等,以促进骨折的愈合。同时,适当补充维生素D和钙剂也有助于骨折的康复。

## 预防脚踝扭伤与骨折

### 增强脚踝力量与灵活性

**进行脚踝力量训练** 通过一些简单的锻炼,如提踵(站立时抬起脚跟再放下)、脚踝旋转(坐在椅子上,双脚离地,进行脚

的顺时针和逆时针旋转)等,可以增强脚踝周围的肌肉力量,提高稳定性。

**拉伸与柔韧性训练** 定期进行脚踝及小腿的拉伸训练,可以增加关节的灵活性,减少因突然动作导致的扭伤风险。

### 穿着合适的鞋子

**选择合适的尺码** 鞋子不宜过紧或过松,应确保脚趾有足够的活动空间,同时脚跟与鞋后帮之间也要贴合紧密。

**考虑鞋子的支撑性** 选择具有足够支撑性和稳定性的鞋子,特别是在进行运动或户外活动时,应穿着专业的运动鞋或徒步鞋。

### 注意行走与运动姿势

**保持正确的步态** 行走时,应保持身体平衡,双脚交替着地,避免突然改变方向或急停急转。

**运动前热身** 在进行任何运动之前,都应进行充分的热身活动,以提高肌肉温度和弹性,减少受伤风险。

**避免疲劳运动** 当身体感到疲劳时,应适当休息,避免在疲劳状态下进行剧烈运动,以免因注意力不集中或反应迟钝导致扭伤。

### 注意环境安全

**保持地面干燥整洁** 避免在湿滑或不平整的地面上行走或运动,以减少摔倒的风险。

**注意障碍物** 在行走或运动时,应时刻注意周围环境中的障碍物,如坑洼、台阶、石块等,避免绊倒或摔倒。

**使用防护装备** 在进行高风险运动时,如滑雪、滑板等,应佩戴专业的防护装备,如护踝、护膝等,以减少受伤的可能性。

希望本文的内容能够帮助大家更好地了解脚踝扭伤和骨折的相关知识,并在日常生活中加以应用,保护自己的脚踝健康。

# 别让腰间盘“突出重围” 腰椎间盘突出突出的自我防范

▲ 山东大学齐鲁医院骨科三区 王敏 张世君

随着现代社会的不断发展,人们的生活节奏不断加快,许多人常常面临这样的尴尬:成绩不突出,工作不突出,“腰间盘”却“突出”了。腰椎间盘突出症(lumbar disc herniation, LDH)是由于腰椎间盘发生退行性病变或外力作用引起纤维环部分或全部破裂,髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所引起的一种综合征,主要表现为腰痛、下肢放射痛、下肢麻木无力、大小便功能障碍等,不仅影响日常生活质量,还可能带来长期的健康隐患。本文将从腰椎间盘的日常保护、慢性腰肌劳损的预防、定期体检和养成健康的生活方式四个方面,详细探讨腰椎间盘突出突出的自我防范,助力腰椎健康。

## 腰椎间盘的日常保护

**正确坐姿与站姿** 俗话说:“站如松,坐如钟”,保持良好的坐姿和站姿是预防腰椎间盘突出突出的基础。正确的坐姿应保持腰背部挺直,抬头挺胸,选择带靠背的椅子,腰部紧贴靠背垫,使腰部得到有效支撑,双足平踏地面,两膝屈曲呈90度角,避免交叉腿、翘二郎腿、身体前倾后仰。站立时,保持挺胸收腹,腰背挺直,两脚之间距离与骨盆同宽,使全身重力均匀地从脊柱、骨盆,

传向下肢。避免长时间保持同一姿势,经常活动和伸展有助于减轻腰部负担。

**适当的腰背肌锻炼** 适当的腰背肌锻炼,有助于维持及增强腰椎的稳定性,提高腰部肌肉、骨关节的协调性,从而减轻腰椎间盘的压力。具体锻炼方法如下:

①飞燕式:俯卧位,双臀及肩关节为支撑点,头部抬起,同时双下肢抬起。让腹部支撑身体,形似飞燕点水,如瑜伽蝗虫式。

②五点支撑:取仰卧位,屈膝、吸气,用头、双肘及双足作为支撑点,弓形撑起肩、背、腰臀及下肢,使脊柱处于过伸位。

③四点支撑:取仰卧位,双手、双足支撑使全身腾空后伸呈拱桥形。此法适用于青壮年。

④三点支撑:取仰卧位,双臂放置于胸前,用头和双足支撑使全身呈弓形撑起,腰背部尽力后伸。

⑤平板支撑:俯卧位,双脚微微打开,用脚尖和前臂做支撑,身体保持直线收紧腹部,确保脊柱自然伸直。

**控制体重** 肥胖会增加腰椎的负担,加速腰椎间盘的退变。因此,保持健康的体重对于预防腰椎间盘突出至关重要。通过饮食控制和适量的运动,维持理想的体重,有助于减轻腰椎的压力。

## 慢性腰肌劳损的预防

**避免久坐与久站** 长时间久坐或久站是导致腰椎间盘突出突出的主要因素之一。久坐会使腰椎间盘长时间承受垂直压力,导致椎间盘退变和突出。而久站则会使腰部肌肉长时间处于紧张状态,容易引发腰肌劳损和腰椎间盘损伤。建议每隔30分钟起身走动,进行简单的伸展运动,如“伸懒腰”“转腰”“踮脚”等,缓解腰部肌肉、关节及骨骼的疲劳,减轻腰椎负荷。

**科学搬运重物** 搬重物前,先将重物靠近身体,应采取屈髋、屈膝下蹲姿势,用腿部和臀部力量将重物抬起,并保持背部中立位,避免双腿伸直站立时搬重物,以减少腰椎的压力。提重物时,双手均匀分担重量,避免单侧受力。错误的搬运姿势会导致腰部急性扭伤,俗称“闪腰”。学会正确姿势,搬重物不伤腰。

## 定期体检

定期对腰椎进行检查,是预防和早期发现腰椎间盘突出突出的重要手段,为早期治疗提供依据。骨骼在35岁开始退化,骨质开始流失,容易引起骨质疏松。骨质疏松会诱发腰

椎间盘突出,建议 $\geq 45$ 岁女性和 $\geq 50$ 岁男性每年做一次骨密度检测。X线检查可以显示腰椎的整体结构,了解腰椎是否有侧弯、骨质增生、椎间隙狭窄等情况。CT可以清晰地了解腰椎间盘突出突出的部位、形态以及脊髓神经根和马尾神经的受压程度。磁共振(MRI)可以全面观察腰椎间盘退变情况,还能了解髓核突出程度和位置,对腰椎间盘突出症诊断具有重要价值。

## 养成健康的生活方式

目前,腰椎间盘突出突出已逐渐倾向年轻化,部分11~18岁青少年也深受其困扰,发病率呈逐年上升趋势。及时纠正不良坐姿和生活习惯,避免剧烈运动,女性避免穿高跟鞋,加强腰背部肌肉锻炼,如游泳、慢跑、吊单杠等,可以有效预防和减少腰椎间盘突出突出的发生,此外,秋冬季节做好腰部防寒保暖措施,及时添加衣物,避免穿露腰的衣服。保持营养均衡饮食,多吃一些高蛋白、高维生素、高膳食纤维食物,如鸡蛋、瘦肉、豆制品、新鲜蔬果,鼓励多喝水,可有效避免因便秘而增加腹压后加重症状。让我们从现在开始,关爱腰椎健康,从生活的点滴做起,呵护您的生命支柱,享受美好人生。