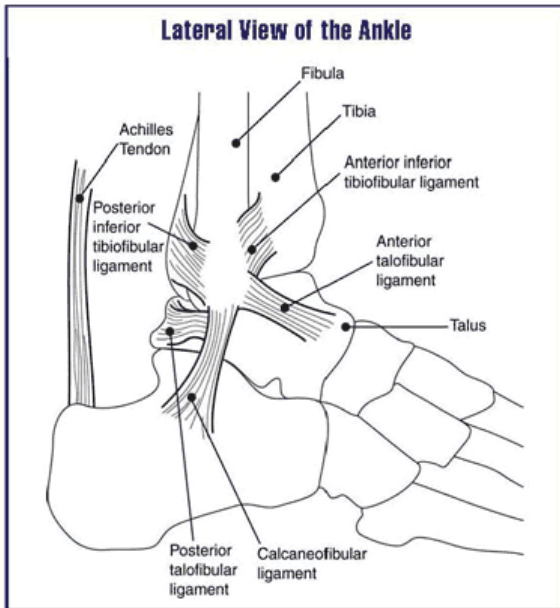


脚踝扭伤

脚踝扭伤

脚踝扭伤很常见，而且会造成相当大的不便和痛苦。受伤之后数日采取的措施会对脚踝恢复产生重要的影响。



扭曲或滑倒是脚踝扭伤的罪魁祸首。这会使连接足部和踝部的韧带拉伸过度或撕裂。韧带是极为强壮的带状组织，连接骨头并固定关节。

根据受伤程度，脚踝扭伤可分为轻微、中等和严重三种。一等扭伤是韧带受到轻微拉伸，但并不影响关节的稳固；二等扭伤是韧带部分撕裂；三等扭伤是韧带完全撕裂。韧带受伤后，脚踝关节会出现不稳，让你有“站不稳，要跌倒”的感觉。

大多数情况下，治疗脚踝扭伤的方法大同小异。如果是扭伤程度严重，则需要采用脚踝固定支架。在极少情况下甚至需要打石膏或使用固定靴。

受伤后首 48 小时：

- **休息**：不要承重，但可以马上尝试活动脚踝。如果行走有困难，你可以使用拐杖，以减轻对脚踝的压力。
- **敷冰**：将冰敷在受伤部位，每 2 小时敷 15 分钟。用毛巾等湿布垫在冰块和皮肤之间。商店出售的专用冰袋能覆盖你的受伤部位，因此效果最佳。
- **紧压**：在受伤后数日用加压绷带或压缩式袜筒可减轻不适。
- **抬高**：将脚踝抬高，超过你的心脏高度，可减轻肿胀。平躺时在腿脚下垫一些枕头是最佳的方法。将脚踝吊起会带来极大的伤害。
- **避免“HARM”**：高温（Heat）、酒精（Alcohol）、跑步运动（Running/sport）和按摩（Massage）。

你需要知道

1. 即便使用拐杖，也最好用正常姿势走动，不要单脚跛行。这可以帮助恢复。
2. 将受伤的脚踝抬高，超过心脏的高度，可有效地减轻肿胀。受伤后 48 小时内需要坚持这样做。
3. 在脚踝有支撑（如捆绑固定）的情况下活动，可加速康复，让你早日恢复正常。
4. 平衡和协调练习非常重要，能加快康复速度，防止将来再次受伤。

脚踝扭伤

可以尝试的活动

平衡



- 开始时，双脚一前一后，脚尖连脚跟站立。受伤脚踝在前（见左图）。
- 如果你能够保持这个姿势站立 10 秒钟，则可以把受伤脚放在后面，然后重复这个动作。

- 接下来的动作是单独练习受伤脚的平衡能力（见下图）。

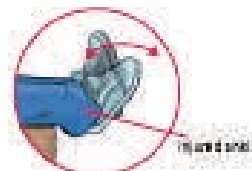


- 双眼保持睁开，如果你能这样保持平衡 10 秒钟，可以闭上双眼继续。反复练习，并增加保持平衡的时间长度。

要求：

蹬脚踝

抬高双腿，轻缓地收起和舒展受伤的脚踝。



幅度练习



把受伤脚放在前面，脚趾正对墙壁。弯曲前腿膝盖，尝试用膝盖碰触墙壁，同时保持脚跟不要离开地面。保持 5 秒钟，然后回复原位。重复 5 次。

随访治疗

- 随访理疗可以加速康复，让你早日返回工作和参加运动。
- 如果你的疼痛加剧，或服用药物后痛楚没有消减，则必须看医生。

寻求帮助：

- 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。

