

光看世界杯不过瘾,自己也想踢两脚

# 足踝运动损伤患者数量激增

专家提醒:崴脚绝非小事

美加墨世界杯赛事火热开赛,全民足球氛围拉满,不少球迷看完比赛便约上球友组队踢球。近期宁波市第六医院足踝外科接诊的踢球致足踝运动损伤患者数量激增,其中踝关节扭伤占有运动损伤的首位。

宁波市第六医院足踝外科副主任医师申成春,同时担任宁波城市足球联赛鄞州队专属队医、浙江省吴越杯足球赛医疗保障专家,结合多年临床诊疗与赛场一线保障经验提醒广大市民:千万别把崴脚当成无关紧要的小伤,盲目硬扛、提前返场运动,会埋下关节常年疼痛、反复扭伤甚至骨折的长期隐患。



漫画 严勇杰

## 边打游戏边吃菠萝蜜 他把果核咽了下去……

“没想到打游戏的时候吃东西这么危险,下次不敢了!”38岁的江先生(化姓)玩电脑游戏时一紧张把果核咽了下去,结果被送进了ICU。

当时,他约着朋友正在打团战,激战正酣时随手从果盘里拿了块菠萝蜜往嘴里塞。脑子里只顾着游戏的战况,连果核都忘记吐了。吞下去的瞬间他没什么感觉,大约5分钟后胸口开始发闷,明显感觉有东西卡在食管里不上不下。咽口水困难,连呼吸都觉得不顺畅。朋友赶紧把他送到北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)急诊就诊。

食道CT显示,有一颗直径约2.1厘米的圆形果核,牢牢卡在江先生的食管上段。由于果核表面非常光滑,胃镜下操作难度非常大,钳子两次滑脱,江先生也因此出现强烈的不适。

最终,江先生被转入ICU,在气管插管全麻下,消化内科副主任林冠斌再次在胃镜下尝试夹取。然而果核卡的位置越来越深,夹取再次失败。

“不如把果核推到胃里,再从胃里捞出来。”医生在征得家属同意后,小心地用胃镜把果核推到了胃里,在胃里翻找到果核后,通过网篮牢牢捞住,这才再次经食道轻柔地顺利取出了果核。

“果核取出时,原食管异物周围黏膜充血水肿明显,如果再拖几个小时,食管穿孔、纵隔感染的风险将急剧上升。”林冠斌说,好在有惊无险,江先生现已办理出院。

林冠斌说,边刷手机边吃东西,是食管异物高发的场景。菠萝蜜核、枣核这类椭圆形果核尤其危险,表面光滑让其比不规则异物更难自行排出。而且吞咽瞬间往往不疼,很多人因此错过最佳处理时机。

他提醒,发生异物卡喉时,吞米饭馒头、喝醋、抠喉咙催吐等都是错误的,可能导致扎破大血管,引发大出血、灼伤黏膜、食道穿孔等风险,应立刻停食停水,保持镇定,减少活动,前往医院接受正规治疗,安全取出异物。

记者 陆麒雯  
通讯员 杨文颖 应培琪

## 1 疲惫上阵仓促踢球 43岁球迷崴脚骨折

43岁的市民陈先生是资深业余足球爱好者,前段时间长途出差返程,身体本就处于疲劳状态,当晚被朋友邀约凑局踢球。陈先生自认常年踢球底子扎实,完整热身环节直接省略,只是简单慢跑2分钟就仓促上场。上场仅20分钟,在一次变向过人动作时左脚向内猛烈划伤,他瞬间感觉剧痛难忍,脚踝迅速肿起

大包,连站立都无法做到。

当时在场球友和陈先生本人都以为只是普通崴脚,想着休息一晚就能好转,并未第一时间就医。可整夜疼痛丝毫没有缓解,次日一早他立刻前往宁波市第六医院足踝外科就诊,确诊为踝关节骨折。医生叮嘱必须严格固定制动配合专业康复干预,至少2个月内不能参与任何

对抗性足球运动。

“门诊超过半数重度足踝运动损伤,都源于身体疲劳状态下强行运动。”申成春解释,长途奔波、熬夜、工作劳累后,人体肌肉控制能力、脚踝关节稳定能力会大幅下降。再加上缺少完整热身,平日里熟练的踢球动作,也极易出现发力失控,轻则韧带拉伤撕裂,重则直接骨折。

## 2 脚踝内侧损伤极易被忽视 专业球员险些错失多场赛事

不光是普通业余球迷容易受伤,长期高强度训练的专业运动员,也常因忽视轻微足踝不适延误治疗。申成春回忆,此前有一名本地足球队主力边锋,他在封闭备赛期间的一次赛前对抗训练的落地瞬间,脚踝再次向内扭转,球员当场剧

痛倒地,脚踝内侧快速肿胀。经细致专科查体与影像评估,确诊胫骨后肌腱鞘撕裂,需开展短期系统化保守康复治疗,经过精准的诊断和专业的康复治疗,这位运动员在吴越杯开赛前按时复出参加比赛。

“大众熟知的崴脚大多是脚

外侧韧带损伤,但脚踝内侧肌腱损伤隐蔽性极强,痛感微弱时很容易被当成普通劳损一拖再拖。”申成春提醒,这类损伤一旦漏诊拖延,会永久降低脚踝稳定性,长期关节磨损,无论是业余爱好者还是专业球员,都会严重影响运动生涯与日常行走。

## 3 踢球两大受伤高发时段 90%球迷都踩过这几个护踝误区

“足球整场90分钟的赛程里,有两段时期是足踝损伤的高发区间。”申成春介绍,上半场前30分钟,不少球友热身只是简单绕场慢跑,踝关节韧带、小腿肌肉未能充分激活,骤然开展急停、变向、射门等高强度动作,关节受力失衡,扭伤风险直线上升。而到下半场后30分钟,人体体能持续消耗,周身

肌肉陷入疲劳状态,失去对脚踝的支撑保护,哪怕是常规落地、小幅变向这类简单动作,也可能诱发韧带撕裂,甚至骨折等重度损伤。

在日常接诊中,申成春还发现多数球迷都存在同一个误区。不少人崴脚休养几日,等到肿胀消退、痛感消失后,便急于重回球场。可疼痛缓

解仅仅代表急性期水肿褪去,撕裂的韧带、受损软组织并没有完成修复,脚踝的平衡控制、关节稳定能力仍未恢复至运动标准。过早踢球会陷入“扭伤→关节不稳→反复崴脚”的恶性循环,长年累月会造成软骨磨损、脚踝提前老化,年纪轻轻就常年关节酸痛,走路、运动都受限制。

### 护踝指南请收好

针对广大球迷、运动爱好者,申成春建议做好以下几点——

1. 赛前热身不偷懒:预留30分钟-45分钟专项热身,除慢跑外,增加勾脚、踮脚、脚踝旋转、小腿拉伸等针对性动作,充分激活脚踝周边肌肉;
2. 身体疲劳绝不硬撑:熬夜、劳累、腿脚发酸无力时主动下场休息,不要为凑局勉强上场;
3. 高危人群做好防护:扁平足、高弓足、既往崴脚旧伤人群,可定制专业矫正鞋垫、佩戴运动护踝,减少关节受力;
4. 受伤及时专科就诊:崴脚后脚踝持续肿胀、按压深处剧痛、无法正常站立行走,不要在家硬扛,第一时间到正规医院足踝外科检查,区分韧带拉伤、肌腱撕裂、骨折,避免小伤拖成慢性顽固性关节病。

记者 任诗好 通讯员 赵蔚

### 分类信息

联系人:姚老师  
87682086、  
13884469746  
(微信同号)

《宁波晚报》分类广告,承接遗失、声明、公告、商务等各类信息。

截稿时间:  
工作日当天 16:00

### 物业选聘公告

江北区亲亲家园小区公开选聘物业服务企业,欢迎具有独立法人资格的、注册地在宁波市大市范围内的、有高层住宅在管项目的、且有住宅小区物业交接经验的物业服务企业咨询报名。报名时间:2026年6月22日至6月24日16时。联系人:宁波中允公司 章老师(18067283919)