

# 崴脚后一个动作做错 52岁阿姨3个月没好透

## 脚踝扭伤后48小时是急救黄金期

走路踩空、跑步急停、打球落地……脚踝扭伤几乎每个人都碰到过。扭伤后该怎么做？揉一揉、热敷一下、贴个膏药……这些看似活血化瘀的常规操作，很可能正是你落下病根的原因。在宁波市海曙区中医医院康复科门诊，很多反复崴脚、走路发飘的患者，就是因为第一时间处理不当所导致。对此，该院副院长毛浩亮提醒说，崴脚这件事，急性期第一步做错了，可能会演变成难以根治的习惯性崴脚，从而留下长期后遗症。



医生为病人做检查。

## 1 三大认知误区 很多人都在踩

52岁的李阿姨3个月前走路不慎崴了脚。当时痛感不算太重，她下意识地原地揉按患处，随后硬撑着步行回了家。到家后，她又用热水泡脚、反复按摩脚踝，心想通过活血能好得快一些。一周后，阿姨脚踝表面的肿痛稍有消退，她便以为扭伤彻底好了，日常走路、买菜便不再刻意保护。可没想到的是，此后她时常感到脚踝酸胀，走路一多就肿痛加重，这才前往医院就诊。

海曙区中医医院副院长毛浩亮接诊时发现，李阿姨右脚踝肿胀、活动受限，磁共振检查提示右距腓前韧带损伤、跟腱末端病，踝关节腔伴有积液、踝下软组织持续肿胀。经过一个疗程

的治疗康复后，疼痛肿胀才逐渐好转。

毛浩亮介绍说，临床中绝大多数反复发作的脚踝扭伤，都源于受伤初期的不规范处置，其中有三点最为普遍。最常见的就是刚扭伤就揉搓、热敷或涂抹活血药酒。毛浩亮解释，扭伤后48小时内属于急性出血水肿期，皮下血管破裂、软组织受损渗血，此时热敷和揉搓会加速局部血液循环，反而加重淤血和肿胀，大幅延长恢复时间。另一个误区是不痛就以为好了，立马恢复运动。毛浩亮说，他曾接诊过一位患者，崴脚后肿痛消退，以为痊愈就跑去打球，结果反复崴脚，最终查出距腓前韧带松弛、软骨磨损，甚至形成慢性踝关节不稳。事实上，疼痛消失仅代表炎症缓

解，而损伤的韧带尚未修复，踝关节肌力不足、本体感觉迟钝，处于“假性愈合”状态，稍遇外力就会再次扭伤，形成“扭伤—关节不稳—反复损伤”的恶性循环。

还有个极端就是全程静养、长期制动。有的人崴脚后不敢活动、长期卧床，久而久之引发关节僵硬、筋膜粘连、肌肉萎缩，导致脚踝活动度受限、支撑稳定性变差，反而加剧关节不稳问题。

值得警惕的是，长期脚踝受力异常会引发全身代偿性损伤。走路发力失衡易诱发足底筋膜炎、踝外翻；膝关节受力偏移会造成髌骨软化、膝内侧疼痛；骨盆、腰椎受力不均，则会出现腰酸、高低肩等体态问题，影响全身骨骼健康。

## 2 扭伤先自查 严重者务必拍片排查

据介绍，按韧带受损轻重，踝关节扭伤可分为三个等级，市民受伤后可先行简单判断。轻度损伤时韧带仅轻微拉伤，无撕裂，仅有轻微肿胀压痛，正常走路基本不受影响，脚踝无发软晃动。发

展到中度，韧带部分撕裂，软组织损伤较重，患处淤血肿胀明显，落地发力痛感强烈，脚踝活动受限、行走不稳。最严重的重度损伤意味着韧带完全撕裂断裂，受伤瞬间剧痛，脚踝快速肿胀变形，无法

下地负重，关节晃动明显。

特别要提醒的是，若扭伤后无法站立、脚踝外观畸形、骨骼按压剧痛，切勿自行居家处理，需第一时间到医院拍片检查，排除骨折、骨折等严重损伤。

## 3 黄金48小时 这几步做对了事半功倍

据介绍，伤后48小时是脚踝扭伤急救的黄金期。医生提醒，这个阶段最关键的原则就一句话：先别动、先降温、先消肿。千万别急着用红花油搓、贴膏药、泡热水，这些活血的操作只会让血管扩张，加重内出血和肿胀，反而拖慢恢复。

首先要做好患处保护，佩戴护踝、医用支具固定脚踝，避免二次牵拉和负重损伤。其次要及时休息，立即停止行走、运动，减少伤肢受力。冰敷是关键一步，用毛巾包裹冰袋冷敷

患处，每次15到20分钟，间隔1到2小时，通过收缩血管缓解肿痛、减少渗血。同时用弹力绷带均匀包扎脚踝，松紧适度，防止肿胀扩散。平躺时记得垫高脚部，位置高于心脏水平线，促进血液回流，快速消除肿胀。

待患处肿胀消退、疼痛感明显减轻，市民可在家循序渐进开展三类康复训练，从根源重建脚踝稳定性。

关节活动训练必不可少，反复勾脚、绷脚、缓慢内外翻，每组15次，每日3组，能有效缓

解关节僵硬。日常多做踝泵动作，单次20到30下，每日2到3次，促进下肢血液循环。肌力强化训练也很关键，借助弹力带完成勾脚、绷脚、内外翻抗阻练习，强化脚踝周边稳定肌群，弥补松弛韧带的支撑能力。平衡感知训练则建议从双脚平稳站立过渡到单脚静态站立，进阶至软垫站立、动态接球练习，恢复关节本体感知，降低再次扭伤概率。

记者 程鑫  
通讯员 王莉莉 文/摄

## 一打空调就频繁跑厕所 原来过敏不止鼻子皮肤

近日，综艺《我们的宿舍》最新一期播出。艺人张凌赫在节目里分享了自己的过敏原检测结果，鸡蛋、蛋糕、小麦发酵啤酒通通在过敏清单里，一旦误食就会诱发过敏性鼻炎，浑身长出红疹，引发网友讨论。宁波市医疗中心李惠利医院消化内科周颖副主任医师提醒，反复腹痛、腹泻，遇冷、紧张就拉肚子，未必是吃坏肚子，可能是胃肠道过敏症状，严重时会影响睡眠和情绪。

35岁的袁女士（化姓）平日里肠胃格外脆弱，工作忙碌或是和朋友外出聚餐的时候，一天腹泻10来次是常态。长途出行、外出游玩对她来说更是煎熬，时刻担心频繁跑厕所陷入尴尬，渐渐害怕出门。入夏后，办公室常开26℃空调，同事们觉得温度适宜，袁女士一踏入空调房就开始腹痛腹泻，根本无法专心工作，也因此被领导约谈。

于是，她来到医院向周颖求助。就诊时周颖发现，身高1.62米的她体重不到45公斤。因为长期失眠，黑眼圈很重。周颖安排胃肠镜检查排除息肉、炎症等器质性病变后，最终确诊为肠易激综合征。

“这是十分常见的功能性胃肠病，10个人里就有一个深受其扰，好发于中青年，且女性发病率高于男性。”周颖说，由于排便习惯紊乱，很多患者的生活与工作都受到了不同程度的影响。

周颖说，肠易激综合征带来的腹痛没有固定规律，绞痛轻重因人而异，痛感位置多变，大多和排便相关：部分人排便后疼痛缓解，也有人便后不适感加重；暴饮暴食、情绪焦虑、受凉等都会加剧腹部疼痛，多数患者还伴随持续腹胀、频繁胀气、嗝气等症状。

针对袁女士的情况，周颖给出了一套完整调理方案，核心是先避开肠胃“过敏原”：调整饮食，实行低FODMAP（可发酵的低聚糖、双糖、单糖和多元醇）饮食。戒掉乳糖、少喝浓茶咖啡；日常可多吃燕麦奶、米饭、香蕉、黄瓜；暂时避开大蒜、洋葱、苹果、各类豆类等易刺激肠道的食物，减少肠道敏感反应。

日常补充益生菌可以调节肠道菌群，同时搭配缓解肠痉挛、减少肠道蠕动的药物，能改善腹痛、腹泻的症状。

“有些患者尝试这种用药方式效果不佳时，可以在医生指导下服用小剂量抗焦虑药物，降低肠道敏感度。”她说，如果伴随重度焦虑、抑郁，则需要前往心理精神科联合诊疗，肠胃、心理同步调理才能根治。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

分类信息 | 联系人：姚老师 87682086、13884469746 (微信同号) | 截稿时间：工作日当天16:00

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等信息。

出租仓库

宁波市江北区环城北路仓储路155号，有仓库面积439平方一间，交通便利。有意向者面洽！

联系人：陈先生 13429387630