

“崴”了后如何判断是扭伤还是骨折？

记牢崴脚7个应急处理技巧



中老年朋友下肢肌肉力量下降，常常容易出现崴脚现象。其实，不仅是中老年人，很多热爱运动的年轻人，例如篮球、足球、羽毛球爱好者，也很容易出现脚踝损伤的情况，轻者会出现扭伤、撕裂，重者会出现骨折、韧带断裂等严重后果。

本版图片来自网络

崴脚时踝关节外侧韧带易损伤

人在平稳行走时，踝关节承受的仅仅是等同于体重的1.25倍的力，但在剧烈运动的瞬间，则会承受5.5倍体重的力。因此，急性踝关节扭伤成为一种在日常生活中极易产生的创伤。

在所有下肢肌肉骨骼损伤中，踝关节扭伤再受伤率最高，在最初受伤后的一年内，再受伤的风险增加2倍！

踝关节损伤的常见原因包括受到突然外力超出组织活动的最大范围、先天性关节韧带松弛、日常运动较少、灵活性稳定性差等。

踝关节结构复杂，结构类似铰链状，韧带与骨骼之间的作用关系紧密联合不可分割。脚踝分为内踝和外踝。

内踝主要由三角韧带覆盖整个脚踝内侧并保持踝内侧的稳定性，三角韧带的强度超过全部外侧韧带强度的总和，因此外翻损伤较为少见。

外踝有很多条韧带，包括距腓前韧带、距腓后韧带和跟腓韧带，外侧韧带将足外侧的骨骼固定在一起，但是其强度弱于内侧韧带，因此内翻损伤多见。

在外踝侧副韧带中最为薄弱的为距腓前韧带，当处于跖屈位(脚尖点地)的踝关节，骤然受到内翻暴力时，此韧带过度牵拉超出正常的生理负荷，从而最先导致距腓前韧带撕裂，若扭伤进一步加重，可能迁延至跟腓韧带。

崴脚时如何判断是扭伤还是骨折

当发生脚踝损伤时，有一简单的判断方法可以初步判断是扭伤还是骨折。

踝关节的内侧或外侧，尤其内踝或外踝的下方压痛明显，被动屈曲踝关节、牵拉受伤的副韧带时疼痛加重，局部迅速出现肿胀，甚至出现淤血，局部青紫，且背屈、外翻与健侧相比活动受限，此应是扭伤。

如出现畸形，异常活动甚至出现骨摩擦音或骨摩擦感，则应考虑发生了骨折，应立即拨打急救电话求助，并根据情况进行关节固定处理，可选用约30厘米长的木板或硬纸板分别放置在受伤的踝关节两侧，并在受伤部位加放棉垫、毛巾或衣物等，然后用绷带或三角巾将两块木板或硬纸板上、下两端分别固定牢固，然后耐心等待专业人员的进一步救治。

崴脚急性期处理“七大原则”

崴脚急性期一般是指通过体格检查、X线检查、MRI检查，排除有无骨折、有无韧带损伤及严重程度。一般情况下轻微扭伤1—3天，严重扭伤5—7天甚至更长(观察疼痛、肿胀、活动受限情况)。

此阶段康复的目标是控制疼痛和肿胀，维持关节活动范围，其处理原则如下。

1. 保护 扭伤时要避免继续剧烈运动，应及时休息。在损伤即刻制动并采取保护性措施，避免损伤部位在不恰当的位置和危险的环境中加重或再次发生损伤，以防受伤的韧带进一步撕裂。

2. 临近关节适当负重 鼓励早期开始进行功能锻炼，替代传统意义受伤后的休息，是保护性措施的延续。损伤后持续卧床休息不但不利于恢复，还可能会造成软组织粘连、关节僵硬、活动受限等。强调“循序渐进”负荷刺激原则，即负荷过低达不到训练效果，负荷过大存在二次损伤的风险。

3. 冰敷 急性期首选冷疗，在损伤即刻，可寻找附近的低温材料，例如冰冻矿泉水、雪糕等冰敷15—20分钟。需要注意的是不可直接将低温材料直接放在损伤处，以免冻伤；应当用薄毛巾或衣服包裹患处一至两层，再将低温材料贴于损伤处。冰敷时间应控制在15—20分钟，一般可2—3小时进行一次，如果肿胀疼痛明

显，可每隔1—2小时冰敷一次。

4. 加压包扎 冰敷之后进行加压包扎，可以应用弹力绷带包裹受伤的踝关节。除有固定冰袋的作用外，还可增加患部组织间隙的压力，降低损伤部位的血流量，继而减少出血和肿胀。需要注意的是在加压包扎时应密切观察肢体远端的皮肤温度、颜色变化，若出现发紫情况，要及时降低包扎压力，以促进血液循环。

5. 抬高患肢 在加压包扎的同时抬高患肢，尽可能地把受伤的肢体抬高至心脏及以上水平，目的是加速静脉血和淋巴液的回流。可以在睡觉或休息时在患肢下垫一个枕头，使患肢略高于心脏即可。

6. 物理治疗 此阶段物理治疗的目的是消炎、消肿、恢复功能。可以采用的理疗方法有无热量的短波或是超短波、毫米波、磁疗、弱红斑量的紫外线照射。在急性期不建议进行推拿或按摩等，这些方法会加重肿胀，甚至是加重损伤程度。

7. 药物治疗 可使用非甾体类消炎止痛药，这类药物是缓解韧带损伤疼痛、改善功能最常用的药物。轻中度疼痛优先选择局部外用药物治疗，例如非甾体抗炎药凝胶贴膏、乳胶剂、贴剂等；中重度疼痛可联合局部外用药物和口服非甾体消炎药。如果口服非甾体消炎药都无法缓解疼痛，建议到医院寻求专科大夫的治疗。

崴脚急性期处理“四不要”

1. 不要使劲揉搓肿胀处，想把淤积起来的血肿揉开、搓散。

因为局部的小血管破裂出血后，会形成血肿，一般要经过24小时左右才能恢复，停止出血。如果扭伤后立即使劲揉搓、热敷、强迫活动，势必会在揉散一部分瘀血的同时加速出血和渗液，甚至加重血管的破裂形成更大的血肿。

2. 不要用热毛巾敷。

热敷会使血流加快，如果在受伤24小时内即用热敷处理，会加剧出血和肿胀。

3. 不要强忍着疼走路、活动。

这样反而会加重损伤。

4. 不要立即贴活血化瘀的膏药。

人体组织受到损伤后呈现炎症反应，大量液体从血管内渗出到扭伤处，局部慢慢出现肿胀，继而压迫神经引起疼痛。这种反应在24小时内可以达到顶峰，若在此期间贴上止痛膏，其活血作用会使局部血液循环加速，血管内渗出的液体也会增多，反而加重了局部肿胀疼痛的情况。

综合中老年保健杂志报道