

大多数人崴伤脚踝时不会非常重视,但医师提醒大家,崴脚后若没有得到很好的处理,造成的严重后果可能超出想象。有一个小伙子,因为崴脚后没在意,疼痛发作时才开始反复就医,不幸的是因没有找到足踝专科医生给他专业正确的指导治疗,足踝外侧的不稳定造成了反复的踝关节撞击,使前踝和后踝都有游离体,最后出现疼痛伴有卡压的症状。后来到大附一院就医,做了前踝和后踝关节镜,才解决了他的不稳、撞击和卡压的症状。那么崴脚损伤后该如何正确处理?

依照 police 原则处理

P——Protect 英文直译:保护,防止受伤处再受创,在急性损伤后的初期应当尽可能保护受损的部位,避免情况的恶化。但并非一味休息,而是应该进行合理的轻柔活动。在活动过程中,依旧要对受损组织进行保护。

OL——Optimal Loading 英文直译:最优负荷,顾名思义倡导适当负重与运动,康复应该是在受伤后立刻开始,一味僵坐不动不仅不利于恢复,而且会出现很多问

崴脚莫忽视 积极处理防恶化

本报记者 张慧 通讯员 广东省医师协会运动医学分会委员 侯辉歌、孙巧

题。有个案在踝关节扭伤后,在此后的运动中出现习惯性扭脚,就是因为个案一味休息,导致踝关节肌张力不平衡,进而产生更多的问题,所以在受伤后适当保持轻柔舒缓的活动是有好处的,也是非常必要的。

I——Ice 英文直译:冰,冰敷,禁止热敷及使用外用药物。受伤后立刻冰敷可以帮助控制受损组织的肿胀、炎症,很大程度上减轻疼痛。值得注意的是,一般单次冰敷以15-20分钟为宜,两次之间至少间隔2小时,过长时间的冰敷反而有碍恢复哦。

C——Compression 英文直译:压缩,加压包扎患处,和冰敷结合,将冰袋绑在患处,捆绑的时候稍用力。

E——Elevation 英文直译:抬高,尽量花时间抬高患肢,抬高的高度至少超过心脏位置,加速血液和淋巴液回流。

这样处理后,大部分病人可恢复正常。但是有小部分人,还会出现一个残留的不稳定,那接下

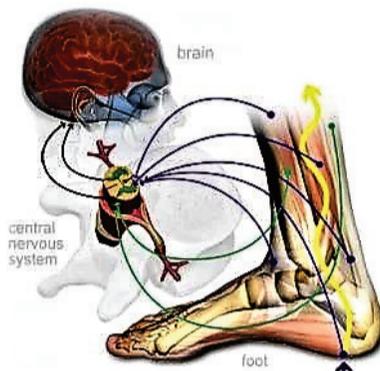
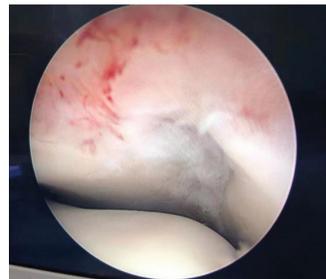
来给大家介绍怎么去评判这种残留的不稳定。

什么是本体感觉

出现残留不稳定和本体感觉密切相关,本体感觉简单说,就是身体会知道自己每个部位在哪里的一种讯号系统。当你闭起眼睛,你不用看着你的脚,你会知道你的脚在身体的什么地方以及它的状态如何。

而本体感觉的讯号来自肌肉里的肌梭、肌腱里的GTO(高基氏器)、关节接受器(包含韧带上的接受器)、皮肤触觉接受器(包括痛觉以及末梢神经接受器)。

扭伤时也有可能伤到本体感觉的接受器,所以医生会建议需要更多稳定性的人,例如运动员、运动爱好者在扭伤复原过程中训练本体感觉。假如患者韧带松,本体感觉与肌力又差,导致关节很不稳。那有可能会让关节里的软骨以不当的方式受力,加速磨损。因此关节不稳并不只影响扭伤几率,也可能影响磨损与退化。



踝关节外侧不稳定要积极处理

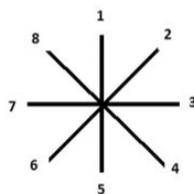
踝关节外侧不稳定容易引起软骨损伤。因为不稳定造成的反复扭伤撞击着软骨,引起软骨损伤,严重的会使软骨剥脱,形成游离体造成卡压,炎症。此外,会有软组织和骨性的增生,这是人体为了稳定这个踝关节所做出的反应,形成了大量的滑膜和骨赘充斥着关节,这样就会产生撞击和炎症,如果出现这种情况的话,就要积极治疗,否则关节会越来越糟糕。

那么如何评估是否踝关节外侧不稳定呢? B超和核磁检查是基础,在

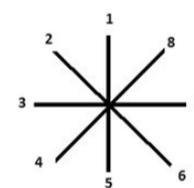
这个基础之上,一定要结合“星光游览平衡测试”。执行测试的人需在一条腿上保持平衡,同时使用另一条腿在8个不同的方向尽可能达到。此人(例如,站在左腿上)必须在8个不同的位置到达,前、前、中、后、后、后、横向和前上方向各一次。

与此同时,若患者一年之内崴脚三次以上,基本就可以评判踝关节外侧不稳定了。

Standing on LEFT limb



Standing on RIGHT limb



一跑步就岔气儿? 试试按这个穴位

这些年爱上跑步的人越来越多,很多初级跑者遇到一个很大的问题——“岔气”,甚至很多网友自称“逢跑必岔气”。跑步圈里有一句名言:“打败你的不是距离和配速,而是岔气。”

“岔气”又称急性胸肋痛,指在剧烈运动时,特别是跑步过程中,胸肋部产生的剧烈疼痛。虽然不会造成什么危险,但是发生“岔气”时伴随着呼吸而产生钻心的疼痛让人难以忍耐。

“岔气”易出现在没有充分热身的情况下,突然进行跑步等剧烈活动时,原本处在平静状态下

的“呼吸肌”突然被要求大运动量工作,一时无法适应而出现了痉挛。

呼吸肌痉挛,刺激其中的痛觉感受器而产生疼痛。人体最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌,当其中的肋间肌痉挛时,胸部两侧就会疼痛。当膈肌痉挛时,疼痛就会发生在左右肋下。

预防跑步出现岔气要注意以下几点

1、跑步前两个小时内避免进食大量的食物和水,减少胃肠道的负担。

2、跑步前做好充分的热身。开跑时,可以先慢跑一段,使身体各个器

官适应并进入状态。

3、采用正确的呼吸节奏和呼吸深度,把呼吸节奏与跑步频率配合起来,做到二步一呼一吸或三步一呼一吸。尽量加深呼吸深度,避免表浅呼吸。

出现岔气时应怎么处理

首先要降速,用手按压疼痛部位并且做深呼吸一到两分钟,一般情况下疼痛就会减轻,然后可以用力点按一个快速缓解岔气的穴位——“支沟穴”。

“支沟穴”很好找,就在手背腕横纹向上四横指处,两骨之间。左右上肢各一个穴。两个穴点按哪一个呢? 我们取对

侧的穴位,也就是如果疼痛在身体左侧,就取右侧的支沟穴,如果疼痛在右侧就取左侧的支沟穴。找到穴位后用大拇指用力掐住,同时深呼吸,很快岔气就会缓解。

“支沟穴”为什么会这么神奇的效果呢? 首先这个穴是手少阳三焦经的输穴。手少阳三焦经在人体内循行的路线就是从锁骨上窝(缺盆)进入胸腔,分布在膻中(两乳之间),脉气散布联络心包,向下贯穿膈肌。

岔气的部位正是在肋间及膈肌,为手少阳三焦经所经过主管。而支沟穴为三焦经的“输穴”,

“输主体重节痛”,正是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位,所以岔气正是其“岗位职责”。

其次,胸廓属阳维脉主管,阳维脉过胸廓后侧,主管胸廓开合。岔气症状正是肋间肌及膈肌开合不利,出现疼痛,所以也是阳维脉的管辖范围,而阳维脉的调节枢纽就是手少阳三焦经的外关穴,而外关穴与支沟穴只相隔一寸,穴位相邻,功效相似,因此支沟穴就更加当仁不让成为拯救“岔气”的特效穴位。

针灸经典《标幽赋》中有“肋疼肋痛针飞虎”的名句,而这里的“飞虎穴”就是支沟穴的别称。这更能说明在古代支沟穴就被广泛用于治疗岔气等各种肋肋部的疼痛。

(北京老年医院 李磊)