

# 习惯性崴脚是怎么回事?

吕延民

临汾市中心医院 山西临汾 041000

**摘要:** 同一个人同一只脚经常崴伤,称之为习惯性崴脚(踝关节反复扭伤)。踝关节扭伤是最高发的运动损伤,约占所有运动损伤的40%。崴脚又称踝关节扭伤,是在日常生活、工作中韧带损伤中发生率最高的损伤,一般情况下绝大部分损伤发生在外侧韧带部分<sup>[1]</sup>。而在很多人身上这种崴脚的动作却容易在同一只脚上频繁发生,多数情况是由于在一次崴脚中损伤了限制踝关节过度活动的韧带,导致韧带出现了拉伤、部分或全部的撕裂,严重者后期可能出现纤维化,韧带在没有完全康复的情况下会造成踝关节的不稳、踝周围神经肌肉功能下降,有时候可能感到踝关节会突然失灵,进而使踝关节扭伤的风险进一步增大,形成恶性循环<sup>[2]</sup>。近些年来我国全民健身的热情越来越高涨,也伴随着运动受伤风险的增加,本文将分析习惯性崴脚的原因、危害、急救措施和治疗方法等方面,为踝关节习惯性崴伤的治疗和预防提供参考。

**关键词:** 习惯性崴脚; 踝关节; 康复治疗; 急救

## How is habitual sprain foot to return a responsibility?

Yanmin Lv

Linfen Central Hospital Shanxi Linfen 041000

**Abstract:** The same person often sprain the same foot, called habitual sprain foot (ankle joint repeatedly sprain). Ankle sprains are the most common sports injuries, accounting for about 40% of all sports injuries. Ankle sprain, also known as ankle sprain, is the highest incidence of ligament injuries in daily life and work. Generally, most injuries occur in the lateral ligament part<sup>[1]</sup>. In many people, this sprain is easy to happen on the same foot. In most cases, it is due to the injury of the ligaments that limit the excessive movement of the ankle joint in a single sprain, resulting in a strain, partial or total tear of the ligaments, and in severe cases, fibrosis may occur later. In the absence of complete recovery of the ligament, it will cause instability of the ankle joint and decline in the function of the nerve and muscle around the ankle. Sometimes, it may feel that the ankle joint will suddenly fail, which further increases the risk of ankle sprain, forming a vicious circle.<sup>[2]</sup> In recent years, the enthusiasm for national fitness has become increasingly high, accompanied by the increasing risk of sports injury. This article will analyze the causes, hazards, emergency measures and treatment methods of habitual ankle sprain, to provide a reference for the treatment and prevention of habitual ankle sprain injury.

**Keywords:** habitual sprain ankle; ankle; rehabilitation treatment; first aid

### 引言:

正常人的脚踝在韧带肌腱组织、皮层的包裹下能维持正常运作。但其实维持脚踝稳定的踝关节韧带特别脆弱,一旦受到过度牵拉就容易造成韧带松弛甚至断裂<sup>[3]</sup>。相比起大腿和膝盖,脚踝距离身体中心较远,更容

易受伤。

当人体站立时全身重量都负重在踝关节,行走时的负荷值则为体重的5倍,因此急性踝关节扭伤是日常生活中最易发生的外伤。当你“崴脚”后,如果处理不当会导致韧带松弛、瘢痕形成、踝关节不稳,进而形成习惯性扭伤。踝关节扭伤的治疗方案取决于损伤的严重程度<sup>[4]</sup>。绝大部分初次扭伤,采取RICE原则、消炎镇痛药和支具固定的保守治疗措施就足够了,但还是建议到运动医学科门诊就诊,进行专业的医学评估,明确损伤程

**作者简介:** 吕延民,1976年出生,性别:男,民族:汉,籍贯:山西省临汾市,职称:高级,学历:本科,主要从事研究方向:骨创,对四肢创伤有丰富临床经验。

度, 决定治疗方案。

## 1 习惯性崴脚的原因

### 1.1 足部位置不正确

当人站立, 行走时, 足部应该是均匀的踏实于地面。但是如果出现了“足内翻”“足外翻”的情况。会导致足底的受力分布不均匀。继而引发某个位置过度承受压力, 保持平衡。当某一瞬间, 控制不住时, 就会出现崴脚的情况。甚至会在平地走路, 也会出现崴脚的情况。

### 1.2 韧带的松弛

这种情况, 一般发生于有过一次严重的崴伤。造成了踝关节的韧带松弛。从而造成了踝关节的不稳定。后续没有进行专业的康复训练的话, 踝关节的稳定性会越来越差。目前来说, 解决这种情况一般分为手术和康复训练两种。

如果是严重崴伤, 导致韧带的撕裂或断裂, 是需要进行手术干预的。如果不严重, 那么需要增强踝关节的肌肉, 来增强稳定性<sup>[5]</sup>。

### 1.3 肌无力

当肌肉无力时, 也会产生习惯性崴脚的情况出现。跖屈参与肌肉较多有腓肠肌、比目鱼肌、跖肌、腓骨长、短肌、胫骨后肌、趾长屈肌、拇长屈肌。这么多肌肉里保护踝关节最重要的一个肌肉, 护踝主要肌肉——比目鱼肌, 加强比目鱼肌的力量和耐力可以很好的减少崴脚几率。

## 2 习惯性崴脚的危害

危害一: 外侧副韧带撕裂。

外侧有三条强壮的橡皮筋(外侧韧带)将我们脚踝骨头互相绑紧, 当受到过度的外力拉扯, 橡皮筋会分不同等级撕裂。

危害二: 关节力线排列错误, 造成肿胀。

承受外力时, 韧带在受拉扯时, 一起将腓骨(外踝)往前下拉, 产生位移。

危害三: 腓骨长短肌产生拉伤。

在抵抗内翻力量时(人体自主保护反射: 腓骨长短肌出力做出外翻动作抵抗外力), 抵抗后产生离心肌肉撕裂伤。

危害四: 骰骨移位或第五趾骨骨折。

当脚踝内翻时, 腓骨长肌用力出力, 除了造成本身拉伤外, 还可能会使骰骨位移旋转, 因腓骨长肌解剖位置刚好绕过骰骨(如下方附图), 所以这样的不当力学, 会使骰骨移位。另一个常见, 则是第五趾骨骨折(Jones Fractures), 因腓骨短肌连接至第五趾骨, 腓骨短肌出力

努力将脚板回正时, 产生过大不当外力, 进而将第五趾骨扯裂。

危害五: 骨盆歪斜, 功能性长短腿。

当脚板内翻同时, 会将腓骨往前下方拉扯外, 也有可能将同侧骨盆往前下方拉, 造成功能性长短脚。习惯性踝关节扭伤和踝关节本身不稳定、小腿与臀部肌肉无力都有关系

## 3 如何避免习惯性崴脚

3.1 在习惯性崴脚的预防性准备方面, 主要有以下这些措施:

在做完运动前的热身活动后进行拉伸; 穿着合适并且提供良好足支撑和足包裹的运动鞋; 当感觉踝关节疼痛时停止运动; 在不平整地面行走跑动或进行需要跳跃的活动时需要尤为小心; 扎贴技术提高踝关节稳定性; 佩戴踝关节护具; 跑步时, 尽量避开碎石、破损以及不平坦的路面, 在这些地段进行跑步会给踝关节韧带带来不小的压力<sup>[6]</sup>; 如果是越野爱好者, 挑选越野鞋时, 偏好购买带有脚踝和足弓支撑, 对脚踝适应地面与一定帮助; 日常加强腿部、脚部、臀部以及核心肌肉的锻炼, 强健全面肌群能够分担在运动中受到的外力, 是保护身体不受伤病困扰的办法之一;

3.2 在习惯性崴脚的预防性训练方面, 主要有以下措施:

果韧带只是松弛, 那么进行一定科学, 有计划的康复训练是非常有必要的。可以极大的减少习惯性崴脚的情况。

### 一: 本体感受训练

本体感受训练是解决习惯性崴脚很有效的方式。本体感觉是指肌、腱、关节等运动器官本身在不同状态(运动或静止)时产生的感觉(例如, 人在闭眼时能感知身体各部的位臵)。因位臵较深, 又称深部感觉。此外, 在本体感觉传导通路中, 还传导皮肤的精细触觉(如辨别两点距离和物体的纹理粗细等)。主要涉及躯干和四肢的本体感觉传导通路。当肌肉、肌腱等软组织受到压力、不稳定、触觉等因素影响时, 需要我们对于自我身体能够掌控, 感知身体各部位的位置。

如果我们处于一个不稳定的位置, 快要摔倒的时候, 本体感觉系统会快速的调整身体回到较为稳定的姿势。举个例子: 当我们的脚踝出现要扭伤的时候, 脚踝能够及时发现危险, 会反射性的将身体拉回来, 避免出现损伤。单腿站立是一个很好的训练动作, 单脚站立在地面上, 控制身体的平衡, 保持40秒即可。在训练时, 一定

要注意足底的支撑,保持足弓的高度。

## 二:小腿肌力增强

小腿肌肉的无力,也会导致习惯性崴脚的情况。所以对于小腿三头肌的训练也是有必要的。

提踵的动作是训练小腿三头肌最有效的动作。一般分为站姿和坐姿两种提踵方式:1、坐姿提踵:坐于凳子之上,双脚踏实地面(可以将双手放于膝盖上,重心向前压于膝盖上,增加负重)。慢慢的将脚跟向上抬起,感受小腿肌肉的发力和收缩感。2、站姿提踵:双脚与肩同宽,踏实于地面。和坐姿提踵一样,缓慢的将脚跟抬起。相比于坐姿,站姿提踵的难度和负重更大。3、进阶版:如果觉得双脚站姿提踵对自身来说也很容易的话,可以尝试一下,单脚的提踵。对于小腿的肌肉刺激会非常的大。

踝关节的康复训练是一个较为漫长的过程,需要每天都进行训练。才能更好地稳定踝关节,避免再次出现崴伤。

## 4 崴脚后的急救措施

无论是第几次扭伤,常规操作是必备的,也就是常说的“PRICE”原则:Protection(保护),Rest(休息),Ice(冰敷),Compression(加压包扎),Elevation(抬高受伤部位)

**Protection(保护):**在脚踝扭伤后立即停止运动,尽可能的保护身体,避免加重运动损伤;脚崴了之后有很多的急救措施需要了解,刚刚崴脚的时候局部会有疼痛感,第一步就是停止运动,因为脚崴了之后局部受到损伤,可能会肿胀疼痛,如果还继续运动让局部受到的伤害明显,可能会增加治疗难度。

部分人在崴脚之后还勉强运动或者走路,这种行为是不可取的,对后期的恢复会带来影响。因此,在改善崴脚的过程中先停止运动很重要,崴脚后转移到合适的地方休息。

**Rest(休息):**进行必要的休息,这能减少脚踝处的代谢量以及血流量,充分保护脚踝部位,避免伤病恶化。崴脚之后还要进行初步的检查,在检查的过程中可以轻轻的按压受损的部位,判断哪些部位有明显的疼痛感,可以初步了解受损伤的情况。如果疼痛不是很明显,局部也没有形成伤口,可以通过休息看看是否会慢慢改善。

很多人在崴脚之后休息半个小时可能就会缓解,这种情况是轻度的。如果按压时疼痛明显,受损伤的部位已经无法活动,可能还存在骨折或者骨裂的情况,需要及时送医治疗。

**(冰敷):**受伤的前两天可用冰袋(棒冰)在受伤部位进行15至20分钟冰敷,每天1至3次。能够有效起到止痛、收缩血管、减缓受伤部位减缓受伤部位血液流通从而达到消肿作用;崴脚之后等待治疗,这期间可以通过冰敷的方式来减轻局部的不适感,因为崴脚之后局部肿胀,还会有明显的疼痛感,通过冰敷可以达到消肿的效果,防止局部疼痛现象明显<sup>[7]</sup>。

在冰敷的过程中最好隔着衣服或者毛巾,以免低温的冰块让皮肤受到刺激,冰敷的过程中会感觉到局部的疼痛肿胀现象减轻了。不过,在冰敷的时候还要控制时间,不宜长时间冰敷。

**Compression(加压包扎):**通过缠绕压缩绷带的方法,可以有效贴合受伤关节,实现加压,起到防止肿胀并固定受伤部位效果。加压包扎与冰敷共同进行,效果会更加显著;

**Elevation(抬高受伤部位):**借助枕头、小桌子等物体将脚抬高45°左右,帮助积聚在受伤部位的组织液回流、继而减小肿胀和疼痛。应在受伤后的第一个48小时内将受伤部位抬高,持续时间应越长越佳。

**送医治疗:**崴脚之后要到医院进行检查,因为通过详细的检查才能判断具体的受损伤情况,很多人崴脚之后单纯冰敷却没有采取任何的改善措施,冰敷只是短暂缓解局部的不良症状,如果无法确定崴脚的严重程度,局部是否出现了损伤,可以到医院进行检查。如果有局部病变出现,需要通过正确的治疗进行改善。

## 5 习惯性崴脚的康复治疗

通过一些日常小锻炼,加强小腿、大腿、核心的肌肉力量,加强踝关节的韧性和灵活性,都能有效防止崴脚。在练习前需要注意的是:1、所有练习都应该在脚踝不疼的状态下进行,如果其他身体部位也参与,同样需要无病痛。2、每周锻炼3-4次就可以了,大概就是隔天一次,不需要天天练,每次时间不超过10分钟。站姿提踵以站姿开始,非常简单的两个小动作,我们从小就会。需要注意的是,除了正向提踵,也要做反向提踵,这样才能既锻炼到小腿伸肌,也能锻炼到小腿屈肌。反向提踵时可以站在台阶或踏板上,如果站不稳定,可以手扶支撑物来平衡。

**坐姿提踵:**坐姿和站姿有何不一样?站姿提踵时,腓肠肌参与的更多,它距离踝关节还有一定距离。而坐姿提踵对比目鱼肌的刺激更大,它距离踝关节近一些,保护能力更强。

**踝关节旋转:**以坐姿开始比较方便,双腿稍抬高地

面,给脚踝的旋转留出足够空间。保持腿部稳定,最大限度地旋转脚踝,逆时针与顺时针都做,可以锻炼踝关节的韧性。

**芭蕾站姿:**练习芭蕾站姿的好处,除了锻炼腿部肌肉,还有效锻炼核心。两脚跟相对,脚尖向外侧展开,双脚尽量呈“一”字型。膝盖绷直,腿部内侧肌肉收紧。背部挺直,腹部收紧,不要刻意挺胸,而是感觉整个躯干向上提。

**弹力带勾脚:**勾脚的动作既可以锻炼小腿,也能强化脚踝,最好以坐在地板上的姿势进行,辅助拉力不大的弹力带。其中弹力带勾脚有两种方法:1、弹力带绕过脚底,双手抓住两端,用力踩到极限,然后慢慢收回。2、弹力带绕过脚背,两端可以固定在床腿或门上,用力勾回,慢慢还原。抓毛巾这个练习训练可以加强我们的足底肌,这部分也和崴脚有密切关系,需要松解和激活。尤其是当你有习惯性崴脚后,更需要锻炼足底肌。可以先从坐姿开始,适应后提升到站姿。方法:轻轻踩住毛巾,脚趾用力,模拟手抓东西的动作,把毛巾抓起来。

## 6 结语

习惯性崴脚看起来虽是小病,但却对我们的日常生

活有着极大的影响,因此,面对习惯性崴脚等运动性损伤,我们应当做到细心预防,即使治疗,保护我们自身的身体健康,从而推动全民健康运动社会的发展。

## 参考文献:

- [1]程同军.习惯性崴脚康复锻炼分三个阶段[J].自我保健,2019(11):63.
- [2]江东.崴脚,当心“小插曲”成“大烦恼”[J].江苏卫生保健,2021(4):26.
- [3]牛焕军,陈宁宁.手术室综合护理干预在脚踝骨折手术患者中的应用价值[J].特别健康,2021(23):139.
- [4]刘冬梅,黄青青.探讨外固定术后护理训练对胫腓骨远端螺旋形骨折患者脚踝功能康复的影响[J].医药前沿,2019,9(6):181-183.
- [5]刘新媛.脚踝骨折手术患者的手术室护理分析[J].中国现代药物应用,2019,13(19):212-213.
- [6]张健,方丹,李蕊,等.骨科牵引床脚套在股骨骨折患者手术固定中的临床应用[J].中国实用护理杂志,2018,34(30):2386-2389.
- [7]齐燕平.外固定术后护理训练对胫腓骨远端螺旋形骨折患者脚踝功能康复的影响[J].中国实用医药,2018,13(35):179-180.