



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

踝关节扭伤

踝关节扭伤是指踝关节的一个或多个韧带被拉伸或轻微撕裂。韧带是连接关节骨骼的非常坚韧的纤维带。最常见的扭伤通常发生在踝关节外侧的韧带。扭伤会导致中度到重度的关节疼痛、肿胀、移动受限以及行走困难。

如何诊断？

医生会询问您扭伤的情况以及症状，随后会检查您的踝关节。如果怀疑有骨折，可能会要求进行X光检查。

如何治疗？

- 每3到4小时冰敷20分钟，持续2到3天或直到疼痛消失。



- 根据扭伤的严重程度，必要时会使用不同类型的绷带以防止肿胀加重。

- 在无法承重行走时使用拐杖。
- 如果医生开具了消炎药，您可以服用。
- 当您可以行走时，进行强化踝关节和改善其活动度的练习：
 - 上下移动踝关节，然后用脚尖做顺时针和逆时针的圆圈运动。
 - 在沙滩上行走有助于康复。
 - 痊愈后，每天用脚尖和脚跟行走5分钟，持续几天。
- 在极少数情况下，踝关节扭伤会导致韧带完全断裂，需要手术治疗。

多久可以痊愈？

恢复时间取决于多种因素（年龄、扭伤的严重程度以及是否曾有过同一踝关节的损伤）。

- 轻度扭伤不到一周就能好转。
- 中度扭伤可能需要2到4周恢复。
- 重度扭伤通常需要6周或更长时间。

如何预防？

- 无论是在家里、户外还是运动时，都应该穿合脚的鞋子，确保鞋子合适。
- 运动前后做好拉伸。
- 为了防止再次发生扭伤，在完全恢复之前不要过度使用踝关节，并按照上述建议进行强化练习。