

踝关节扭伤后规范护理，避免遗留慢性疼痛

许邹捷

云南大学附属医院 云南省 昆明市 650021

踝关节扭伤是日常生活中最常见的运动损伤之一，无论是跑步、打球，还是上下楼梯、走路绊倒，都可能导致踝关节韧带拉伤或撕裂。很多人认为“扭伤后歇几天就好”，忽视了规范护理，最终导致扭伤反复发作、遗留慢性疼痛，严重影响日常活动。其实，踝关节扭伤后的护理有明确的流程和要点，只要遵循科学方法，就能最大程度减少损伤后遗症，快速恢复关节功能。

一、紧急处理：黄金 48 小时，止损是关键

扭伤后的前 48 小时是损伤修复的关键期，核心原则是“休息、冰敷、加压、抬高”，即经典的 RICE 原则，这一步直接决定后续恢复效果，避免损伤加重。

休息是首要前提，扭伤后需立即停止所有活动，避免站立、行走，更不能强行拉伸或按摩受伤部位，防止韧带进一步撕裂。冰敷需在扭伤后 48 小时内进行，每次 15-20 分钟，每天 3-4 次，用毛巾包裹冰袋敷在肿胀最明显的部位，既能收缩血管、减轻肿胀，又能缓解疼痛，注意避免冰袋直接接触皮肤，防止冻伤。

加压包扎需在冰敷后进行，用弹性绷带从脚踝根部向上缠绕，松紧度以能插入一根手指为宜，既要起到压迫止血、减轻肿胀的作用，又不能影响足部血液循环，若出现脚趾发紫、麻木，需立即松解绷带。抬高则是将受伤的脚踝抬高至高于心脏的位置，比如坐着时放在凳子上，躺着时垫在枕头上，促进血液回流，加速肿胀消退。

二、恢复期护理：循序渐进，避免急于求成

当肿胀和疼痛明显缓解（通常 48 小时后），就进入了恢复期，此时护理的重点是促进韧带修复、恢复关节灵活性和稳定性，切忌盲目活动或过度休息。首先是肿胀管理，若仍有轻微肿胀，可继续间歇性冰敷，同时配合温和的热敷（48 小时后），每次 15 分钟，每天 2 次，促进局部血液循环，帮助淤血吸收。其次是关节活动训练，初期可进行简单的被动活动，比如用手轻轻活动脚踝，做屈伸、旋转动作，幅度以不引起剧烈疼痛为宜，每天 2-3 次，每次 10 分钟左右，避免关节僵硬。

随着恢复，可逐渐增加主动训练，比如坐姿勾脚、踮脚，增强脚踝周围肌肉力量，肌肉力量增强后，能更好地稳定踝关节，减少再次扭伤的风险。注意训练需循序渐进，不可急于求成，若训练过程中出现明显疼痛，需立即停止休息。待肌肉力量有所提升后，可加入平衡训练，比如单脚站立，初期可借助墙壁或桌椅辅助，保持身体稳定，每次站立 30 秒，每天 2-3 组，逐渐延长站立时间、减少辅助，平衡能力的提升能进一步增强踝关节的稳定性，为回归正常活动打下基础。同时，恢复期可适当涂抹活血化瘀的外用药物，配合轻柔按摩（避开肿胀急性期），促进局部血液循环，加速韧带修复，但按摩力度需轻柔，避免用力按压受伤部位。

三、关键禁忌：这些行为会加重损伤，千万别做

很多人在扭伤后因护理不当，导致损伤迁延不愈，遗留慢性疼痛，以下这些禁忌行为一定要避开。

禁止扭伤后立即热敷或按摩，热敷会扩张血管，加重肿胀和出血，按摩则可能导致韧带撕裂加重；禁止过早负重，未完全恢复就站立、行走，会使韧带长期处于牵拉状态，难以愈合，还可能导致韧带松弛，增加慢性疼痛和再次扭伤的风险；禁止忽视疼痛信号，若扭伤后疼痛剧烈、肿胀明显，或活动时疼痛加重，可能是韧带撕裂严重，需及时就医，不可自行处理。

四、慢性疼痛预防：长期护理，巩固恢复效果

若想彻底避免遗留慢性疼痛，除了急性期和恢复期的规范护理，长期的防护也必不可少。恢复后期，可佩戴护踝，尤其是进行运动时，护踝能为踝关节提供支撑，减少韧带受力；日常走路时选择鞋底有弹性、支撑性好的鞋子，避免穿高跟鞋、平底鞋等不稳定的 footwear；避免长时间保持同一姿势，定时活动脚踝，防止关节僵硬。此外，体重超标者需适当控制体重，减少踝关节的承重压力，降低再次损伤的风险；运动前要做好热身准备，重点活动脚踝关节，做屈伸、旋转动作，让韧带提前适应运动强度，避免突然发力导致扭伤复发。

另外，若扭伤后出现反复肿胀、疼痛，或活动时脚踝有不稳感，可能是韧带愈合不良，需及时到医院检查，必要时进行康复治疗，避免发展为慢性踝关节炎或习惯性扭伤。

总之，踝关节扭伤并非“小事”，规范的护理是避免遗留慢性疼痛的关键。从紧急处理的 RICE 原则，到恢复期的循序渐进训练，再到长期的防护，每一步都不能忽视。只有科学护理、耐心恢复，才能让踝关节恢复如初，摆脱慢性疼痛的困扰。