



## 足踝骨折应如何治疗

高如峰（复旦大学附属中山医院青浦分院，上海 201799）

足踝作为足部与腿部互相衔接的地方，平时承受的压力很大，稍有不慎，就容易出现关节受损。损伤程度轻者，单一表现为韧带纤维损伤，重者会有关节脱位的现象。一旦发生踝关节骨折，不仅会造成疼痛，还会影响关节活动，必须进行紧急干预。

### 足踝骨折急性期的护理干预

急性期是足踝骨折干预的重点阶段，直接决定关节恢复的程度。此阶段的护理应做到以下四点。

（1）注意休息。不管是踝关节扭伤还是骨折，要休息制动，避免再次损伤。

（2）抬高患肢。抬起受损踝关节，高度位于心脏平面基础之上。即便是睡觉休息时，也是应该垫上被子，促进踝关节消肿。

（3）冰敷以及热敷。一旦发生踝关节骨折，可能伴随闭合性软组织损伤，踝关节组织的毛细血管会发生破裂，血液持续渗出，造成关节部位淤血，进而引发踝关节肿胀和疼痛。如果在骨折早期（一般在24 h内）进行冷敷，可起到止血、促凝的功效，

从而减少渗血和肿胀。当控制好损伤组织的淤血，局部组织出血减少并停止，可采取热敷的方式活血化瘀，有利于肿胀和疼痛消散。

（4）用药治疗。发生骨折后，如不出现剧烈疼痛，可使用非甾体消炎药缓解病症。如疼痛感显著，可借助强效止痛药物开展镇痛干预。

### 足踝骨折的治疗

（1）石膏固定。用石膏板充分固定好机体的足踝骨折部位，期间不应大幅度活动。在足踝骨折部位可以复位后，患者应到医院拆除石膏板。

（2）按摩推拿。结合患者耐受程度，对骨折部位给予适当按压，不仅能起到活血化瘀的效果，还可降低疼痛感。在实际的操作过程中，应重视点穴。指导患者保持平卧位，对关节受损部位进行区分。当内踝关节出现损伤时，应选取阳溪穴、太渊穴、商丘穴进行治疗；当外踝关节出现损伤时，应选取昆仑穴、阳池穴与腕骨穴进行治疗。之后是拇指拨法，以拇指的罗纹面向下按压施治部位，利用

上肢部位带动拇指运动，并垂直在肌腱、肌腹、条索往返用力推动，适用于肌腱、肌腹与神经干等部位，严重时可以使用两手拇指重叠进行操作；掌纹拨法，将一只手的拇指指腹放置在施治部位，另一手手掌置于该拇指上方，以掌发力，拇指用来着力，垂直在肌腱、肌腹、条索往返推动，适用于肌腱与肌腹等部位；肘拨法，以尺骨鹰嘴着力于施治部位，垂直于肌腹往返用力拨动，适用于臀部环跳穴。动作要领是先按后拨，拨动时应垂直在肌腱、肌腹、条索处；以上肢带动着力部位，掌指关节及指尖的关节保持不动。还需注意禁止出现“抠”的动作，避免掌指关节和指间关节的屈伸动作。接下来进行拔伸，要求患者以仰卧位的形式接受诊治，将受损的足踝关节固定在床外，通过手对足背进行握住，拖住跟腱，进行3次牵引，每次维持3 min。后续进行理筋项目，明确足踝骨折的肌筋断端，开展游离理直操作，和局部肌筋缝隙结合，利用双拇指指腹对肌筋两侧加以直拉，延伸到中间断点部位，促进两侧游离断及时归位。持续诊治3周。

(3) 针灸放血。对足踝穴位采用针刺的方式，让足血液循环速度加快，缓解机体疼痛，促进骨质复原。

(4) 手术治疗。若患者足踝骨折程度比较重，引进保守诊治的方式后没有出现显著变化，应考虑手术干预。手术的形式较多，但最终目标是对骨折部位加以固定，使得患者能进行功能锻炼。通常而言，内固定以及外固定方式都是可行的。内固定方面，结合患者病情挑选对应的钢板或螺钉，将骨骼进行有效固定。近些年，钢板和可吸收螺钉越来越多被应用在足踝骨折诊治中，体现出自行吸收和相容性的优势，避免再次手术。具体操作上，可选取空心螺钉，明确和骨折线相垂直的方向并转入导针，摄片见骨折位置良好，直接拧入空心螺钉固定。还可以通过垫片或螺钉对骨折部位进行加压，避免出现旋转。也可通过钢板提高治疗效果。若骨折线和尖端之间的距离比较短，那么在运用钢板过程中，应使得远端两枚螺钉被完全固定，注意螺钉的尖端不可以和足踝内侧接触，不然会阻碍术后足踝功能

的有效恢复。外固定操作是将螺钉及钢针置入在骨骼部位，并用皮肤外固定架进行固定，以促进骨折部位恢复。

## 足踝骨折的训练与预防

### 训练足踝骨折

功能锻炼是促进足踝骨折有效愈合的关键。患者在受伤2周后，可按照劳逸结合的形式进行训练。若初期关节无法自主活动，应对肌肉进行适当收缩。

(1) 活动关节。轻轻对踝关节进行转动，还可以在行走中训练关节，以加快血液循环，以免踝关节组织缺血坏死。应强调的是，行走时间应控制在一定范围。之后，患者可适当利用内外固定等工具，让关节活动保持在一定范围，以全面提高足踝功能。

(2) 负重训练。主要以负重形式实施康复训练，但需要医生结合康复进程，经评估后决定。如果没有全方位恢复，不要参与负重训练，否则很可能加重病情。在早期训练时，应控制负重强度，先使用轻一些的物体，待逐渐耐受力后再增加负重。

### 预防

(1) 补充钙元素。患者在饮食中摄取富含钙元素的食物，如奶制品、豆制品等。因为钙是骨骼生长的关键物质，可强壮骨骼，使得骨骼能承受较大的冲击力。(2) 进行热身活动。运动前应进行必要的热身准备，使得肌肉得到充分舒展。当然，运动期间不要有大幅度的动作，以免引发骨折。(3) 佩戴护具。在运动过程中可佩戴足踝护具，起到缓冲作用，降低足踝骨折发生率。

## 结束语

发生足踝骨折，要及时进行干预，重视关节损伤的治疗，否则很有可能出现关节性病症。在具体干预过程中，医护人员要叮嘱患者积极进行康复训练，以加快骨折愈合速度；同时注意饮食调节，做到营养均衡，提高身体康复进程，避免辛辣、油腻、刺激性食物摄入。