



崴脚后立刻做这几件事 才能避免日后反复崴脚

小吴平时喜欢打羽毛球,去年6月在一次羽毛球比赛中崴脚了,旁人告诉她,崴脚休息2周就好了,可是两个月过去了,小吴的脚踝还是肿胀未消,活动受限。于是到医院求诊,接诊的骨科专家经检查,判断是韧带损伤,拍核磁后,外侧距腓韧带断裂。于是进行了踝关节镜下外侧距腓韧带修补术,术后恢复非常好。

“其实门诊经常会碰到许多崴脚后经久不愈的患者,很长时间了都没有消肿,而且行走或运动时还有各种不适,最后甚至需要手术治疗。”骨科专家表示,其实崴脚并非小事,若早期处理不当,错过最佳治疗时机,轻则遗留慢性疼痛,重则导致创伤性踝关节炎、慢性踝关节不稳等后遗症。“很多人一次崴脚,日后反复崴脚就是这样来的。”

崴脚后第一步,先判断伤势

崴脚后第一步要做什么?先判断伤势!如果发现出现了踝关节局部的红肿、疼痛,皮肤温度的升高,尤其是站立和活动后明显加重的疼痛,以及用手按压也会明显加重的疼痛,这时候就要高度怀疑崴脚了。

踝关节扭伤时韧带撕裂,易造成慢性踝关节不稳,是以后形成创伤性踝关节炎的根源。所以根据症状判断受伤程度也很重要。

I度损伤:受伤当时有轻度疼痛,外踝轻度肿胀及局部疼痛,这是外侧副韧带轻微拉伤的表现,很少会出现关节不稳。

II度损伤:非常疼痛,伴有肿胀、僵硬和行走困难,部分可见足部瘀斑,这时外侧副韧带可能已经呈现不完全撕裂,会有明显关节不稳的感觉。

III度损伤:重度疼痛和肿胀比较明显,足底出现明显瘀斑,外侧副韧带可以断定为完全撕裂,这时关节明显不稳,影响正常活动。

崴脚急救处理:记住五个关键词

为什么很多人扭伤很久了还肿痛难消?原因除了受伤时的损伤程度不同,更多的就是因为早期处理不正确,专家表示:“很多人伤后处理不恰当,没有适当的休息与制动,过早下地负重行走,产生继发的损伤,或者受伤的韧带保护不够,新生组织刚愈合连接又被活动拉扯开,就容易导致经久不愈合,甚至造成踝关节慢性不稳定,以后容易反复崴脚。”

崴脚急救处理,请记住五个关键词。

休息:停止走动,静止休息,护具保护,防止二次损伤,减轻组织渗出、肿胀。

冰敷:急性期24—48小时可冷敷,每次10~20分钟,每两次冰敷间隔最好超过2小时。

加压:使用弹性绷带或弹性大的衣物(例如丝袜),适当加压包扎减轻肿胀。注意不能过度加压,以免加重肿胀、缺血。

抬高:将脚抬至高于心脏水平。增加血液回流,减轻肿胀,促进恢复。

就医:及时就医。现场处理后尽快去正规医院就诊,拍摄X线片检查,以排除踝关节骨折,必要时进行踝关节MRI检查。

预防崴脚,医生教你做这些肌力训练

预防崴脚,除了运动前要注重热身之外,通过科学训练,加强自身肌肉力量来保护踝关节也很重要。专家提供了几种简易肌力训练方法。

1.股四头肌收缩训练:在膝关节伸直的时候主动收缩股四头肌(大腿前方肌肉),用最大的力量使其绷紧,保持10秒钟,然后放松2秒钟,如此反复,30次为一组,每天2—3组。

2.踝关节屈伸运动:平躺,下肢伸展,大腿放松,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大限度时保持10秒钟,然后脚尖缓缓下压,至最大限度时保持10

秒钟,然后放松,如此反复,最好每个小时练习5分钟,一天练5至8次。

3.静蹲训练:背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离,此时身体就同时已经呈现出下蹲的姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度。因为蹲得太深,会明显增加髌骨关节的压力,也不会对大腿肌肉力量产生强烈的锻炼效果。一般每次蹲到无法坚持为一次结束,休息1—2分钟,然后重复进行。

4.提踵训练:站立位,足跟抬离地面到最大程度,坚持10秒,足跟着地放松2秒,反复进行,30次为一组,每天2—3组。

Tips:处理崴脚的常见误区

擦红花油或热敷可以活血化瘀,促进消肿?

错!恰恰相反,踝关节扭伤后早期往往伴随有周边软组织微血管的损伤,如果采用了活血化瘀的方法,只会促进组织进一步出血,加重肿胀。

崴脚后按摩可以帮助恢复?

错!揉搓和转动损伤的踝关节,比如说按摩,也只会促使损伤的血管继续出血,局部肿胀加重。

崴脚了,只要没骨折、能走路的话,休息几天就好了?

错!踝关节除了骨性结构以外还有周围丰富的韧带等软组织,而且踝关节是全身最大的承重关节,崴脚可能会导致踝关节周围的韧带撕裂,如果没有经过正确治疗,再次崴伤的可能性会增加3—4倍。

踝关节扭伤是小事,不需要手术?

错!踝关节扭伤后,若出现了持续存在疼痛、关节不稳或者反复多次扭伤(踝关节习惯性扭伤),或是MRI提示有韧带损伤或者软骨损伤,医生会建议进行关节镜下踝关节的微创手术,进行踝关节清理,损伤韧带的修复或者韧带重建,从而加快恢复。

据新华网

一遇干冷 脸易发红发烫?

敏感肌皮肤管理有妙招

进入冬季后,寒风一吹,一些人脸上很容易出现泛红、紧绷刺痛、灼热发烫、粗糙脱屑等问题。为什么有些人的皮肤容易出现这种情况呢?皮肤科医生表示,很可能皮肤屏障受到了破坏,导致天气变化就引起皮肤的敏感,此时要多保湿,少用化妆品,尽量给皮肤减负。

来看一下这些皮肤问题您有没有?皮肤容易受外界刺激(如温度的变化,过冷或过热)而出现泛红、发烫、瘙痒、刺痛等。皮肤皮薄,甚至还可以看到皮肤上明显的红血丝。皮肤经常紧绷干燥,容易脱屑。如果出现上述的皮肤问题,说明是敏感肌肤质的人群。皮肤对外界刺激的反应性增强,稍有刺激便会引发皮肤免疫炎症反应。

拯救敏感肌

敏感肌的根本原因在于皮肤屏障受损,那么,我们该如何修复皮肤屏障呢?专家认为,可以从6个方面来修复。

1.温和清洁

敏感肌非常脆弱,所以护肤时尽量是以温和为主,不要盲目跟风,听到别人说哪一款的护肤品好就自己也买来用,有敏感肌的人群,推荐使用功效性护肤品,功效性护肤品适合所有的人群,它的成分配方精简公开,针对性强,功效显著,不含色素、香料、防腐剂甚至表面活性剂,不含致敏原,更适合敏感肌肤者使用。

2.舒缓保湿

敏感肌人群由于皮肤浅薄的角质层不能保持足够的水分,此类人群比一般的人更容易敏锐地感到皮肤缺水、干燥,如果不及时补足水,就容易因外界的刺激而出现各种皮肤问题。所以,敏感肌者要注意长期使用保湿护肤品,以保护皮肤的屏障功能。

3.严格防晒

紫外线的照射也可破坏皮肤屏障而引发各种皮肤问题,因此,在户外活动时,尤其是在紫外线比较强的时间段,应严格做好防晒,以降低紫外线对肌肤的伤害。在选择防晒霜时,中重度敏感肌者建议暂时以物理防晒为主(帽子、打伞等),轻度敏感肌肤者建议选用一些成分简单的物理防晒霜,在擦好基础护肤品之后再涂用防晒霜,出现异常时应立即停止使用。

4.护肤简单化

对于一些中重度敏感肌者,在护肤时要注意简单化,给肌肤最基本的清洁、保湿等保养即可,慎用BB霜、隔离霜,尽量避免各种彩妆,给肌肤“减负”。

5.规律作息,放松心情

平时要注意规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜,清淡饮食,忌烟酒、咖啡或过冷、过热饮食,避免进食太多辛辣刺激的食物,同时,注意放松心情,避免紧张、焦虑或情绪激动等。

6.寻找皮肤科医生的帮助

当怀疑自己为敏感肌,但又不知道如何做,或者无法明确自己敏感肌是否是正常皮肤的敏感状态还是其他皮肤病(如特应性皮炎、玫瑰痤疮、接触性皮炎、湿疹)导致的敏感状态(病理状态),建议最好能寻求皮肤科医生的帮助,皮肤科医生会根据面部皮疹、症状、病史等,并辅以皮肤镜、真菌镜检、皮肤生理指标测试等检查,综合诊断,护肤及生活注意事项宣教,必要时再给予个性化的治疗方案。

据新华网