

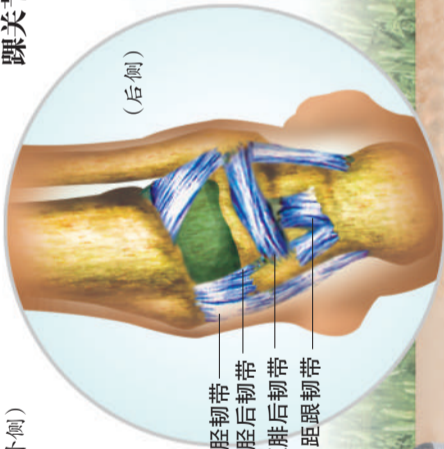
开栏语

本周开始,健康周刊推出《新图纸》。版面希望将抽象晦涩的科学概念和健康常识用制图的形式进行清晰准确的传达,让科普的过程更简明,更易读。

踝关节为何容易受伤?

北京大学医学运动研究所的主治医师杨渝平解释说,踝关节的外踝比内踝要低一些,由位于外侧的腓骨和位于内侧的胫骨形成一个马鞍形状的面,作用在距骨上,让人体稳定运动,这是人体的精妙所在。然纤细的踝关节承受了整个身体的重量,以及人体运动、蹦跳等,所以很容易受伤。

踝关节的骨和韧带(外侧)



跟距韧带
距胫后韧带
距腓后韧带
距跟韧带

踝关节的骨和韧带(内侧)



胫骨
三角韧带
距骨
载距突

“崴脚”的秘密

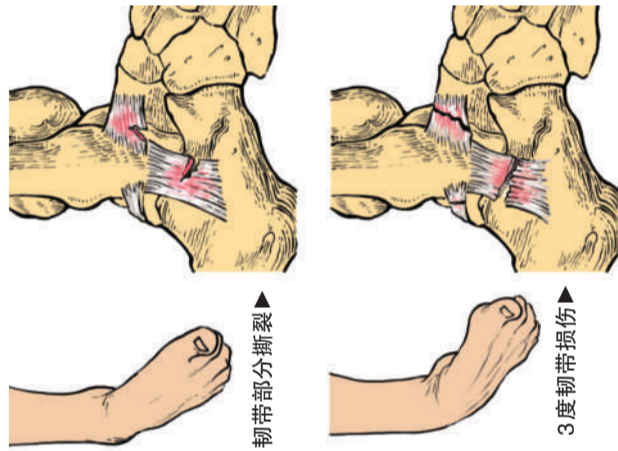
国庆长假即将来临,秋高气爽,正是出游、锻炼的好时节。然而,户外运动一不小心就会崴了脚、扭了关节,这些伤痛因为小,往往不被人们重视,有可能延误治疗。北京大学运动医学研究所(北医三院运动医学研究所)专家提醒说,看似简单的崴脚如果不及时护理也有可能落下终身残疾,为什么容易崴脚?我们的踝关节究竟是怎样的?踝关节受损后应该怎样康复训练?

新京报制图/师春雷

踝关节常见三种损伤

杨渝平介绍说,最常见的损伤结构主要有三类。第一类是韧带,因为它贴着关节最近,同时又不像肌肉那样可以伸缩;其次是骨,腓骨有一个圆点,是韧带撕下来的时候很容易被带下来的骨头;第三类损伤就是软骨,用关节镜放大5-6倍看真实的软骨,就像陶瓷的表面,是非常光滑的瓷白色。

杨渝平说,踝关节扭伤的常见症状为:疼痛、肿胀——踝部明显肿胀疼痛,不能着地,伤处有明显压痛、局部皮下瘀血。如外踝韧带扭伤,则是内翻时疼痛明显;内踝韧带扭伤,则是外翻时疼痛明显。如果是韧带撕裂,尤其是伴有骨折时,则可有内、外翻畸形、血肿。



韧带部分撕裂

3度韧带损伤

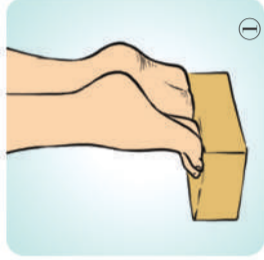
外踝损伤最为常见

人的踝关节是人类关节中最容易扭伤的关节之一,大约占到全身所有关节扭伤十分之一强。踝关节扭伤是指踝关节周围组织,如韧带、骨、软骨等在过度扭转时发生损伤的一种病症。可发生于任何年龄,青年人剧烈运动较多,更容易受伤。发生踝关节扭伤,以外踝损伤最为常见。

部分图片提供北京体育大学运动人体科学学院运动解剖学教研室罗冬梅

踝关节扭伤后康复训练

如果要恢复到健康时的状态,一定要进行肌肉力量训练,可以借助在体育用品商店能买到的弹力带来练习,比如背曲练,往上勾脚,感觉到一定的阻力,保持3~5秒,然后放松力,保持3~5秒,分两组练习 40~60次,还可以往两侧、对侧面抗阻,来练习踝关节



1、单、双足提踵练习就是提踵后跟练习,可以进行活动角度练习,因为疼痛,踝关节受伤后活动会受到一定限制,此时可以通过练踝关节活动角度。



2、肌肉力量训练扭伤后肌肉会在48小时内开始发生肌肉萎缩,



3、平衡能力训练可以踩在灌满水的两个矿泉水瓶上来练习平衡感,在脚的前方放一个砖头或者一个木块,然后上下“人造台阶”做提脚跟的练习。

本版采写/新京报记者 潘波