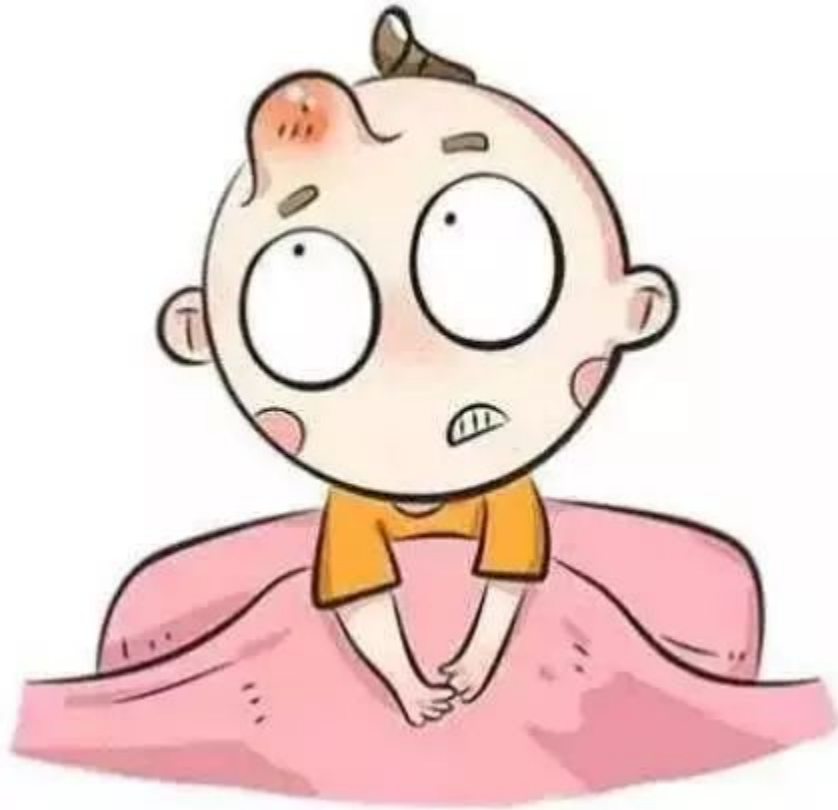


热敷+按摩？伤后这么干？你咋不上天呢！

2019-11-06原文

记忆中总有这样的画面
小时淘气，爬高跳远
不小心脑门儿上就会挂起一个“叮当猫”



这时家人总会拿出祖传秘方——
热毛巾、热鸡蛋抹在“叮当猫”上
一遍揉一边说道
“包包散，包包散，包包没看见”
记忆力的画面很是温馨
让人勾起许多美好的回忆
注意！

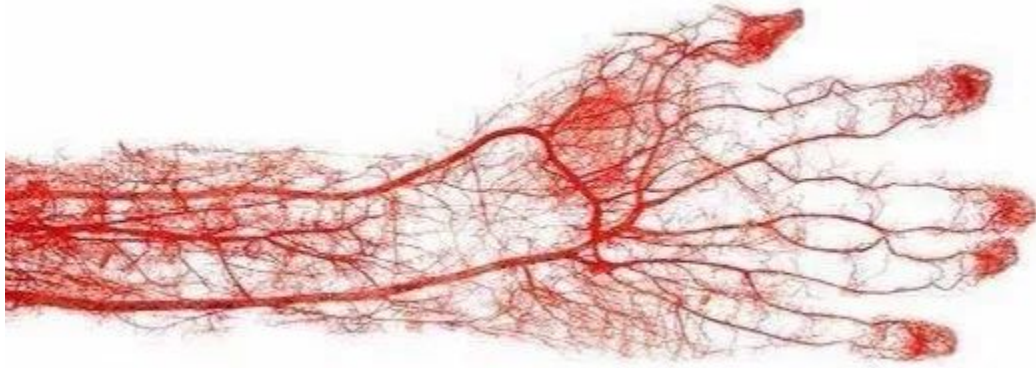
今天中心医院专家要正正经经讲科学
颠覆你对于“包包散”的认知！

包包刚起就热敷+按摩？

没得好处！

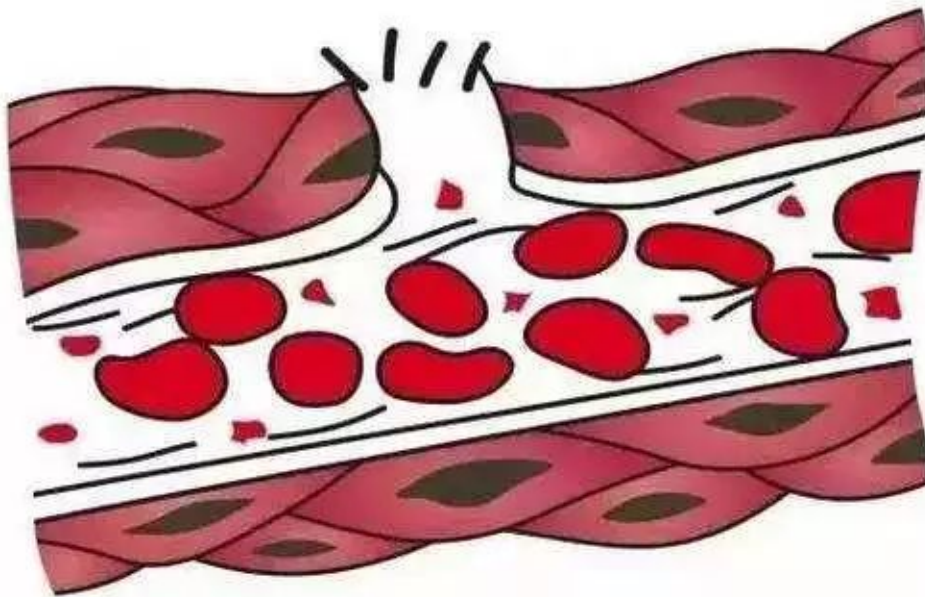
有时还会加重症状，减慢恢复速度！

既然是正正经经讲科学，我们首先要了解，摔着碰着为啥会鼓个包呢？



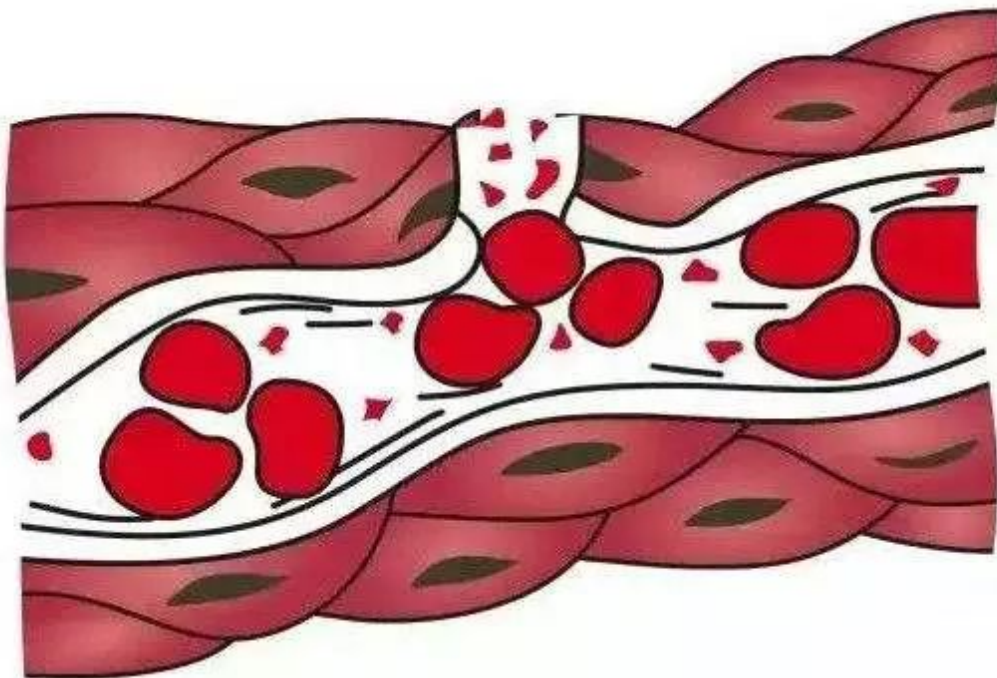
▲ 人体手部血管分布

人体的血管遍布全身包括大血管、小血管、毛细血管，当我们不小心有磕碰时，被磕碰的部位会因为外力作用，让遍布该部位的血管破裂出血，局部形成血肿，血肿达到一定程度，肉眼就会看到该部位明显凸起。



▲ 血管出现破口

这时如果进行热敷，这些破裂的血管受热扩张会增加出血量，加重肿胀，而搓揉会将本来已经填补堵塞破溃处的血凝块揉散，破溃的血管再次开放出血，导致血肿和疼痛进一步加重。



▲ 血小板填补破口止住出血

如果伤在关节上，情况比这更复杂



人体的关节构造复杂
以关节扭伤最为常见的踝关节为例



踝关节是链接人足和腿的重要关节
这块小小的地方就由
7块跗骨、足部的跖骨和部分小腿的骨骼组成
为了保证脚踝活动灵活
这里拥有丰富的血管和神经供给养分
骨与骨之间还有体液润滑，有韧带支撑



踝关节扭伤时可能出现

毛细血管破裂、韧带损伤

导致血肿形成

严重的造成关节囊破裂导致关节腔积血

有的甚至会造成骨折骨裂

关节就会肿胀疼痛难忍

在这时很多人的做法是热敷、按摩

这都是**严重错误**的

不仅是会加重出血

更重要的是：

这一部分骨骼肌肉韧带很多

简单的按摩可能会因为力度角度等的问题加重损伤

**出现踝关节扭伤等
包包鼓起多大时正确的做法**



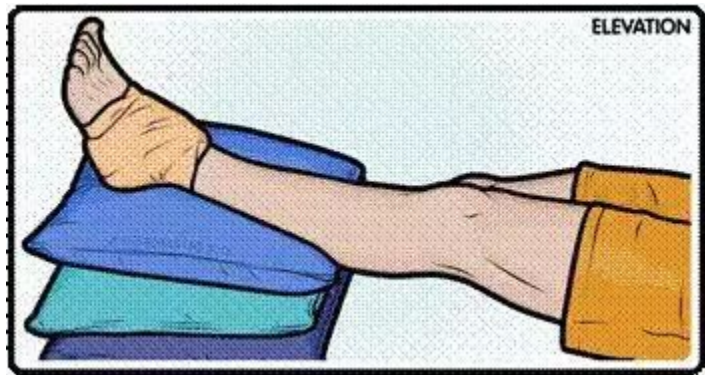
立即松开束缚，比如穿了鞋的把鞋脱了，充分暴露受伤部位。

冷敷：在受伤48小时以内，每次15-20分钟，每2-3小时1次。这样可以起到收缩血管、消肿止痛的作用。踝关节扭伤的冰敷可持续一周，不少于48小时。



2

抬高：将受伤部位抬高，高于心脏平面促进静脉回流利于消肿。



3

疼痛肿胀严重者需到医院就诊，需要排除踝关节骨折以及韧带损伤。当排除踝关节骨折以及韧带断裂后可在支具、弹力绷带或护踝保护下下地行动（尽量少活动），不活动时患肢抬高消除肿胀，不主张踝关节活动锻炼。

4

疼痛重的可以口服消炎镇痛药物缓解疼痛。一个月后可以踝关节扭伤康复操，有利于更好地恢复。

5

注意：活动量要根据具体情况而灵活掌握，不要过大、过猛，否则会造成新的损伤。

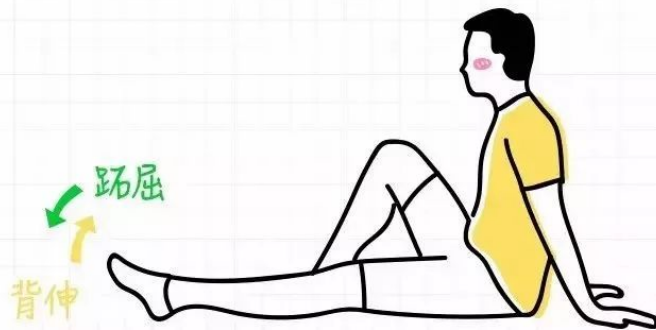
踝关节扭伤的锻炼秘籍



no.1踝关节主动跖屈与背伸

取长坐位，健侧膝关节屈曲患侧踝关节足背下压（或足背背伸），至疼痛能够耐受最大程度处，保持20秒，每组5次，每天3组。

多多活动你们的脚踝！



“”“”“”“”

no.2踝关节内翻、外翻

仰卧位，伸直膝关节踝关节用力将脚掌向内翻（外翻），至疼痛能够耐受最大程度处，保持3-5秒，每组5次，每天3组。

喵喵爪~



喵喵喵喵

no.3扶桌提踵练习

站位，目视前方，双手扶桌面保持身体平衡缓慢踮起脚尖，然后在控制下慢慢返回原位，每组10次，每天5组。

在学校有没有过垫脚尖看帅哥~



在哪呢？

LH

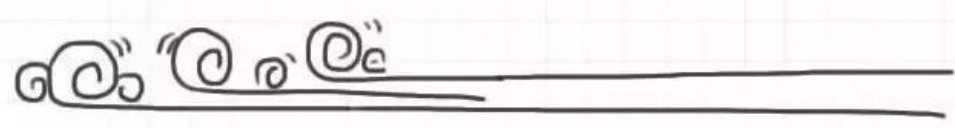
LH

LH

看！帅哥~

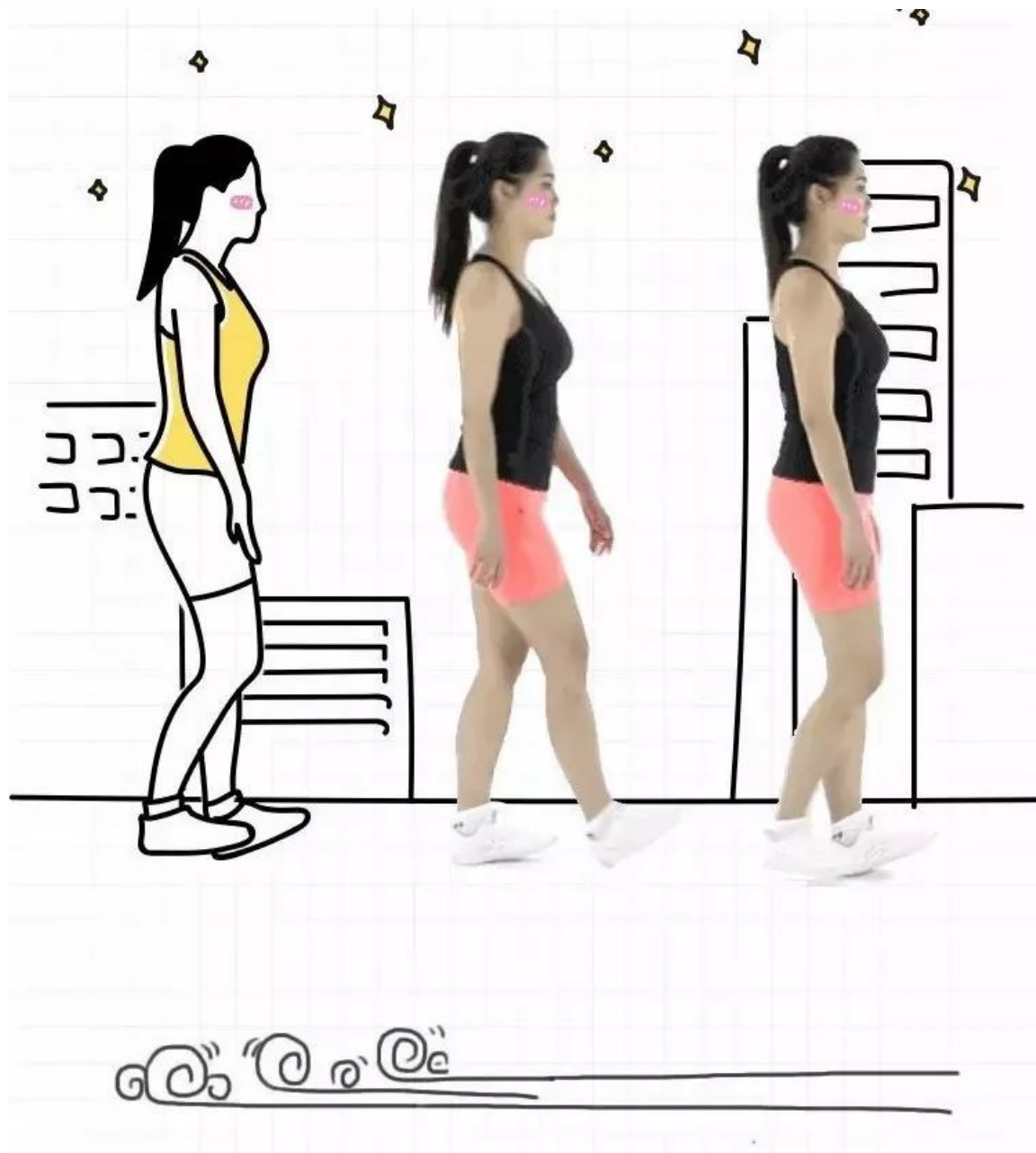


提踵
↑



no.4脚后跟走路

站位，目视前方以脚跟为着力点，脚尖上翘，自然行走5米，每组3次，每天3组。

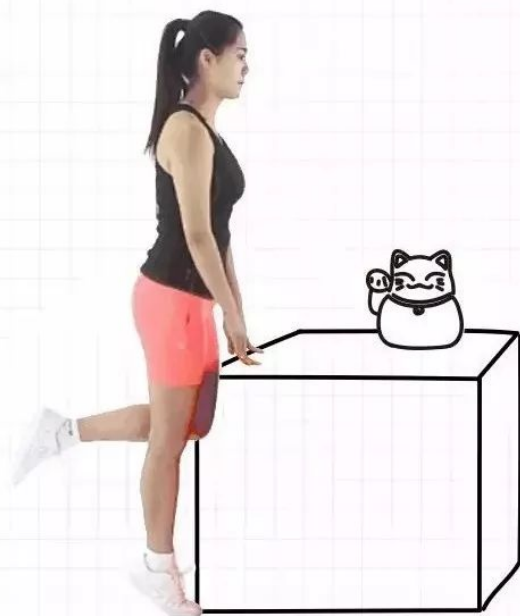
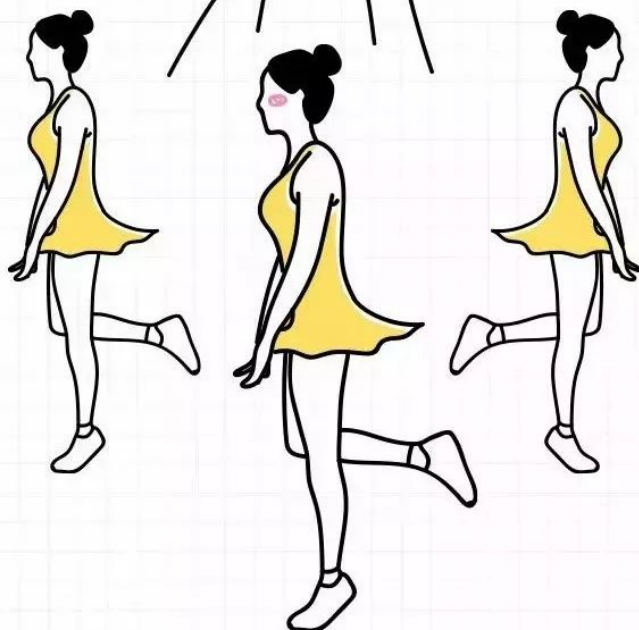


no.5扶桌单脚提踵练习

站位，目视前方，双手扶桌，患肢抬起，健肢踮起脚尖，抬至最高处保持10秒，每组10次，每天5组（有能力的可绑沙袋练习）



《小天鹅》基础训练



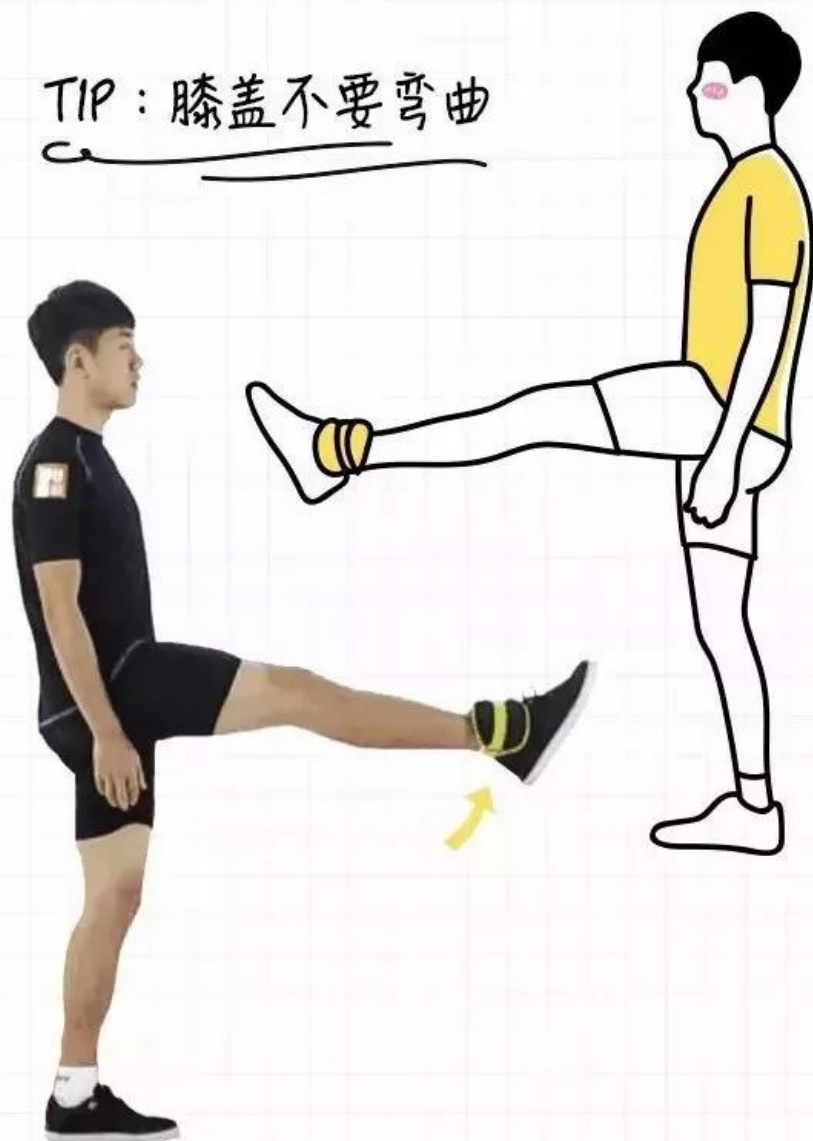
no.6上抬腿负重训练

站位，患肢踝关节绑上沙袋，一手扶桌，患肢抬起，至疼痛能够耐受最大程度。然后放松恢复初始姿态，每组10次，每天3组。

还可以提升臀线哦~

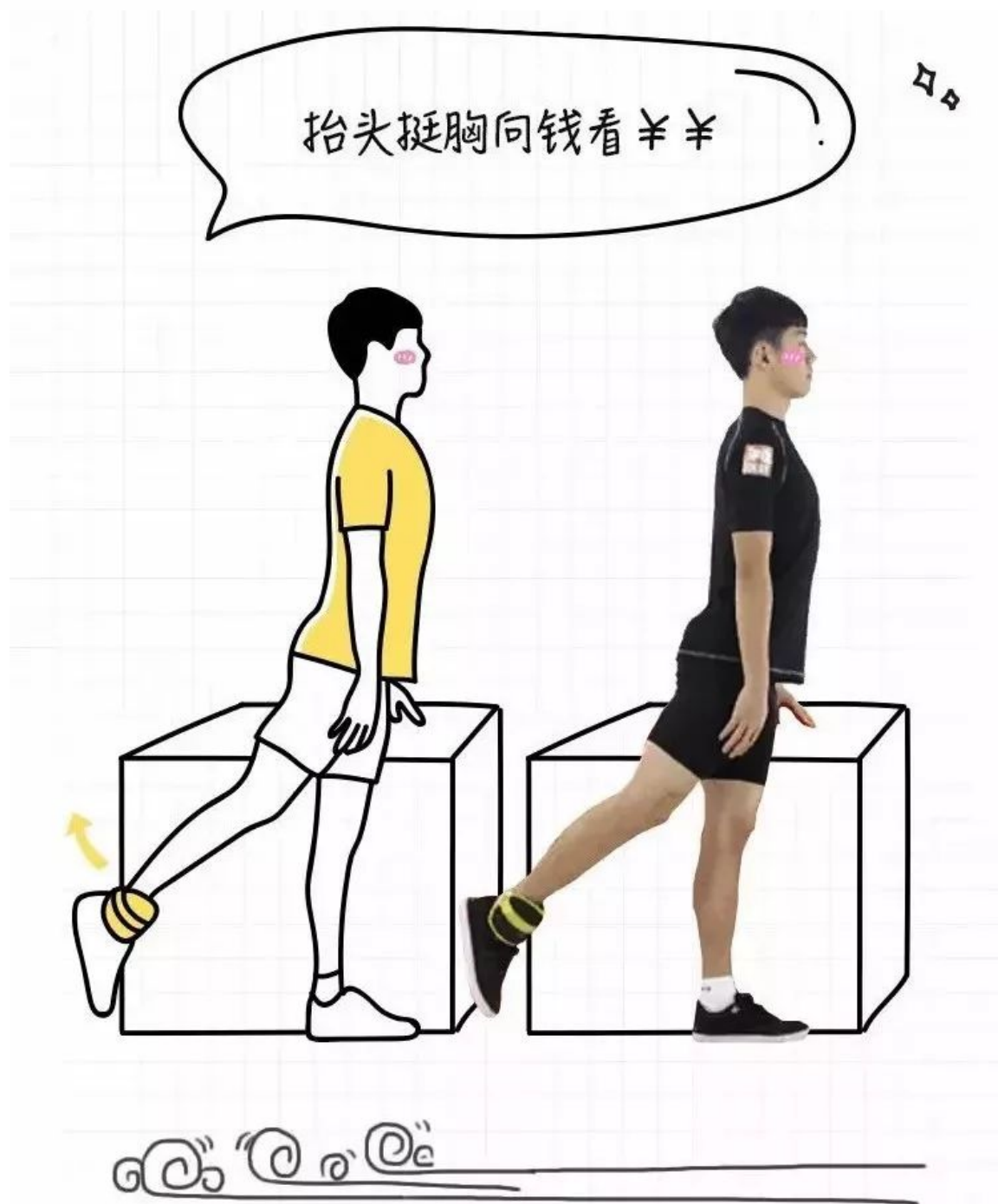


TIP: 膝盖不要弯曲



no.7踝关节负重下后伸训练

站位，患肢绑上沙袋，目视前方一手扶桌，患肢后伸，至疼痛能够耐受最大程度处，然后放松恢复初始姿态，每组10次，每天3组。

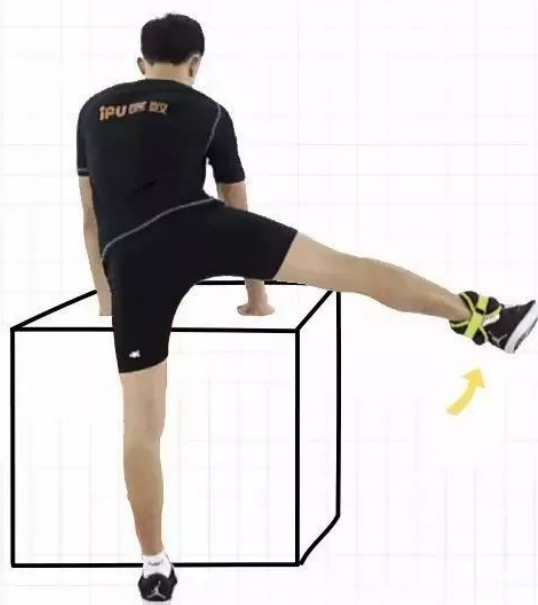
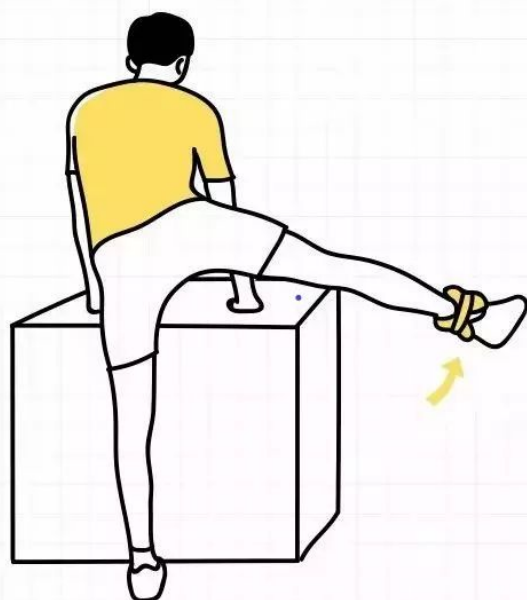


no.8 踝关节负重下外展训练

站位，患肢绑上沙袋，双手扶桌，患肢外展，至疼痛能够耐受最大程度处，然后放松恢复初始姿态，每组10次，每天3组。



1 嗒嗒~ 2 嗒嗒~ 3 嗒嗒~ !



联系我们

电话：

0812-2238092

电话：

18096306816

微信：

攀枝花市中心医院骨科

钟凤林

骨科主任、副主任医师

全国卫生系统先进个人

攀枝花市十佳最美医务工作者

攀枝花市优秀医师

擅长：危重、复杂骨损伤、血管神经损伤及复杂难治性创面修复重建，先天或后天原因的肢体畸形矫正。

坐诊时间：周二上午



赵晨阳

骨科主任、主任医师

四川省第十届职业道德先进个人

四川省卫健委学术技术带头人

攀枝花市劳动模范

攀枝花市学术技术带头人

擅长：脊柱外科及周围血管外科疾病的诊治。

坐诊时间：周三上午



肖 衡

骨科副主任、副主任医师

攀枝江市学术和技术带头人后备人选

攀枝江市高层次专业技术人才培养对象

攀枝花名医培养计划人选

擅长：脊柱创伤及脊柱退行性疾病的诊断和治疗。

坐诊时间：周四上午





扫码关注我们

精选留言

暂无...