



日常生活中,崴脚(踝关节扭伤)是人们常有的经历。崴过一次脚后,就有很大的概率再次崴脚,走平路崴脚、习惯性崴脚、扭动脚踝会发出声音,有人说这就是个意外,不用太担心;可还有人说,这可能是疾病的信号,要格外注意。那么,这究竟是意外还是疾病呢?传言真假难分,《求证》为您去伪存真。

经常崴脚,是意外还是病症

本报记者 郑玉鑫



崴脚后扭动脚踝有声音是什么原因,是否需要治疗

陈雷:踝关节扭伤后出现局部弹响,可能是由以下原因引起的——

韧带松弛或损伤。韧带松弛会使关节活动时出现异常摩擦或错位,从而产生弹响。

关节内游离体。扭伤可能导致软骨碎片或骨赘脱落,形成游离体,在关节活动时挤压或摩擦,产生弹响。

滑膜皱襞综合征。扭伤后滑膜组织可能增生或发炎,形成皱襞,在关节活动时被挤压或摩擦,产生弹响。

肌腱滑动异常。踝关节周围的肌腱(如腓骨肌腱)在扭伤后可能出现位置异常或滑动不畅,活动时产生弹响。

软骨损伤。扭伤可能导致踝关节软骨损伤(如距骨软骨损伤),关节面不平整,活动时产生摩擦和弹响。

关节囊或软组织瘢痕形成。扭伤后,关节囊或周围软组织可能形成瘢痕组织,导致关节活动时出现摩擦或卡压,产生弹响。

慢性踝关节不稳。反复扭伤可能导致踝关节慢性不稳,关节活动时出现异常错位或摩擦,产生弹响。

如果弹响伴随持续性疼痛或肿胀、关节活动受限或不稳定、弹响频率增加或加重、关节卡顿或交锁感等症状,建议尽早就医。

崴脚后如何应急处理,怎样治疗崴脚

陈雷:踝关节扭伤后的应急处理应遵循 RICE 原则(即 Rest 休息、Ice 冰敷、Compression 加压、Elevation 抬高),并

结合药物缓解疼痛和炎症。如果症状严重或怀疑骨折、韧带完全断裂,应及时就医。正确的应急处理可以显著缩短恢复时间并降低后遗症风险。治疗主要以局部制动为主要方式,可以选用踝关节固定支具,根据损伤程度的不同进行2-5周的支具固定。

锻炼腿部肌肉,可有效预防崴脚扭伤

陈雷:腓骨肌群(包括腓骨长肌和腓骨短肌)位于小腿外侧,主要功能是控制踝关节的外翻和稳定,防止内翻扭伤。针对性训练该部位肌肉可有效预防和治理习惯性踝关节扭伤。

抗阻外翻训练:坐在地上或椅子上,将弹力带一端固定,另一端套在脚外侧。保持脚跟不动,脚部向外侧翻转(外翻),对抗弹力带的阻力。每组10-15次,做3组。动作要缓慢控制,感受腓骨肌的发力。

单腿站立平衡训练:单腿站立,保持平衡30秒至1分钟。可以逐渐增加难度,如闭上眼睛或站在不稳定的表面(如平衡垫或软垫)。每天练习3-5次。保持身体稳定,避免踝关节内翻。

侧步走(弹力带侧步走):将弹力带套在双脚踝上方,微屈膝,保持半蹲姿势,向侧方迈步行走。每组10-15步,做3组。保持身体稳定,感受小腿外侧肌肉的发力。

提踵训练(外侧重点):站立,双脚与肩同宽,脚尖稍微向内(呈内八字),然后提起脚跟,重点感受小腿外侧肌肉的发力。每组15-20次,做3组。动作要缓慢控制,避免快速弹跳。

侧向跳跃训练:单腿站立,向侧方跳跃,落地时保持稳定,然后再次跳回。每组10次,做3组。落地时要轻柔,保持踝关节稳定。

抗阻背屈外翻训练:坐在地上,将弹力带一端固定,另一端套在脚背。脚部向上背屈并向外翻转,对抗弹力带的阻力。每组10-15次,做3组。动作要缓慢,感受小腿外侧和前侧的发力。

以上训练过程应循序渐进、保持控制、避免疼痛并结合其他训练。通过系统训练,可以有效增强踝关节的稳定性,降低习惯性踝关节扭伤的风险。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

让优质医疗资源「沉」入社区

长春中医药大学附属医院与长春经开区卫健局签署战略合作协议

本报讯(记者张添怡)日前,长春中医药大学附属医院与长春经开区卫健局在兴隆山镇便民服务中心签署战略合作协议。根据协议,长春中医药大学附属医院将通过派驻专业医疗团队的方式,入驻经开区相关卫生服务中心,让经开区群众在家门口即可享受三甲医院优质诊疗服务。

“此次签约合作,是我们积极推进人民群众健康福祉的具体体现。”长春中医药大学附属医院副院长罗宗健表示,接下来,会派驻专业团队到经开区相关卫生机构,提升经开区总体医疗保障水平。同时,也将借助经开区各卫生机构平台,提升医院人才培养和医疗服务能力。“此次签约合作,是我们深入推进医联体建设发展的具体实践。”长春市经开区卫健局局长鲁飞表示,未来,将积极通过与三甲医院的紧密联动,破解基层医疗短板,提升基层卫生机构诊疗水平。

按照协议,长春市经开区各卫生机构将与长春中医药大学附属医院开展“双向转诊”和资源共享,形成大病在社区、大病进医院、康复在基层的良性循环。同时,长春中医药大学附属医院将强化中医药特色服务,发挥中医治未病优势,将中医药技术融入基层健康管理,助力慢性病防控和老年健康管理。经开区则充分借助长春中医药大学附属医院在预防、诊疗、科研、人才培养及医院管理等方面的优势,着力帮助10家基层卫生机构提升综合服务能力和管理水平,使辖区群众就近享受三甲医院高水平诊疗服务,为自身健康护航。

此外,长春中医药大学附属医院的内科、外科、妇科、儿科、老年病科等10余个科室的资深中医专家齐聚在兴隆山镇便民服务中心,为附近居民开展了健康义诊活动,耐心细致地为每一位前来就诊居民把脉问诊,解答疑问,并根据居民的身体状况,提供个性化的中医诊疗方案和养生保健建议。

中俄韩艺术教育国际学术会议举行

本报讯(记者张鹤)近日,由吉林省委宣传部、省委教育工委、省教育厅主办,东北师范大学承办,俄罗斯列宾美术学院、圣彼得堡美术家协会、省美术家协会、韩国诚信女子大学、深圳大学美术与设计学院协办的“地域文化与全球化的互动——中俄韩艺术教育国际学术会议”在长春举行。

会议邀请了来自俄罗斯列宾美术学院、圣彼得堡美协、韩国诚信女子大学、韩国雕刻家协会等国内外高校、艺术机构的11位艺术家,以及来自吉林大学、东北师范大学、延边大学、吉林艺术学院、吉林师范大学、长春师范大学、深圳大学、深圳北理莫斯科大学等国内高校艺术教育领域的60余位专家学者参会,大家齐聚一堂,共绘艺术教育国际化发展蓝图。

省美术家协会与俄罗斯圣彼得堡美术家协会签署了战略合作协议,东北师范大学与俄罗斯列宾美术学院达成谅解备忘录,中俄艺术教育合作再添新成果,将进一步推动艺术交流与教育合作迈上新台阶。此外,东北师范大学还聘任俄罗斯列宾美术学院的安德烈·斯科利亚连科教授和康斯坦丁·别克托夫教授为东北师范大学中俄美术比较研究中心专家,学校领导为受聘专家颁发了聘书。

本次国际会议以学术交流为平台、以艺术教育为主题、以文明互鉴为纽带,构建了一个跨区域、跨领域、跨时空的艺术教育交流合作平台。会议期间签署的合作框架为后续交流奠定了坚实基础,将深化中俄韩三国高等美术学院在艺术教育领域的交流互鉴,为构建人类命运共同体视野下艺术教育的国际化发展注入新动力。

吉林市人民医院与上海交大医学院附属瑞金医院等合作研究成果在《新英格兰医学杂志》上发表

本报讯(邹洁 记者李雪)近日,吉林市人民医院与上海交通大学医学院附属瑞金医院等合作的最新研究成果——中国成人II型糖尿病降糖治疗目标研究,在《新英格兰医学杂志》上发表。

据介绍,研究成果为该院内分泌团队与上海交通大学医学院附属瑞金医院等团队合作,历经5年共同完成的科技部科技计划重大项目。该研究结果的发表,给在更广泛的高血压患者群体(包括糖尿病患者)中实施更严格的血压控制策略能否更好降低血压、预防心血管事件这个问题,添了一项更可靠的证据,标志着医院学术研究水平迈上新台阶。

据悉,《新英格兰医学杂志》是全球最具影响力的医学期刊之一,与《柳叶刀》《美国医学会杂志》《英国医学杂志》并称“医学界四大顶级期刊”。作为全球临床医学领域的权威期刊,《新英格兰医学杂志》长期位居全球临床综合性医学杂志首位,主要刊载具有重大临床实践价值的医学研究成果。

本期专家

陈雷 吉林大学第一医院手足外科副主任,硕士研究生导师。现任中华医学会骨科学分会足踝外科学组青年委员、中华医学会显微外科学分会青年委员、中国医师协会显微外科学分会青年委员、中国康复医学会修复重建外科学分会全国委员、吉林省健康管理学会足踝外科学分会副主任委员、吉林省医学会显微外科学分会常务委员、吉林省组织修复与再生医学学会常务委员。临床工作经验丰富,从事足踝及手腕手部骨、关节与软组织损伤修复的临床工作。

习惯性崴脚(踝关节扭伤)是疾病吗

陈雷:习惯性踝关节扭伤是足踝外科的常见疾病,其大多是由急性踝关节扭伤造成的慢性后遗症,多表现为慢性踝关节不稳定。出现明显症状,影响日常行走,需要到医院的足踝外科或手足外科及时就诊。

经常崴脚是由哪些原因导致

陈雷:习惯性踝关节扭伤,具体是指同一处踝关节在几周或几个月内反复发生相同方式的扭伤。习惯性踝关节扭伤大多是踝关节内翻性损伤造成外踝处的肿痛。其原因主要包括以下几点——

初次扭伤未完全康复:如果初次扭伤后未得到充分治疗或康复不彻底,可能导致踝关节稳定性下降,增加再次扭伤的风险。

韧带松弛或损伤:先天性的韧带松弛或扭伤可能使韧带拉长或撕裂,导致关节稳定性减弱,容易再次受伤。

本体感觉受损:扭伤会损害关节的本体感觉(即关节的位置感知能力),影响平衡和协调,增加再次扭伤的可能性。

肌肉力量不足:踝关节周围的肌肉力量不足,尤其是腓骨肌群,无法有效支撑关节,容易导致扭伤复发。

生物力学异常:足部结构异常(如高弓内翻足或马蹄内翻足)或步态问题会增加踝关节的负担,导致扭伤反复发生。



▲新学期开学,长春新区吉大尚德学校为学生们准备了文具等开学小礼物迎接新学期。 兰凯琪 摄
▲长春市朝阳区解放大路小学校四年级学生张嘉倪在新学期开学典礼活动中分享自己的寒假故事。 本报记者 郑玉鑫 摄

走进智趣生活

吉林开放大学:

打造“社会培训”新名片

本报记者 张鹤

2024年,吉林开放大学及体系承办了省教育厅、省安委会办公室、省总工会等9部门,围绕煤矿、非煤矿山、危化、工贸、教育、卫生健康、建筑施工、燃气、道路运输、特种设备等十大重点行业领域,18期共万余人参加的安全生产教育培训,这是改革转型后的吉林开放大学走向集团化、项目化办学道路,牢固树立“政府+”品牌的有力举措和具体实践。

在由传统广播电视大学向开放大学转型提升的过程中,非学历教育已成为开放大学事业中极为重要的增长极,也是学校提升社会效益和社会知名度的重要途径。履行好社会培训职能是学校转型发展的重要任务之一,也是学校非学历教育的重要组成部分。

吉林开放大学在2004年经长春市安全生产监督管理局批准,成为安全生产教育培训机构,2009年获批准安全生产教育三级资质培训机构,2010年被省、市安监部门确定为安全生产培训实验基地。

安全生产培训作为学校非学历教育的一个传统社会培训项目,近20年来,已累计组织培训数百期,培训学员数万

人次,为吉林省经济建设作出了贡献。通过梳理社会培训工作经验,学校确定了社会培训持续发展的方向,坚持树立“政府+”品牌,与党委行政同频共振、同向同行,有特色、差异化地大力提升新质生产力。

推动开放大学社会培训深度改革要结合国家和省里的战略部署,根据学校的资源、基础、条件,因地制宜、因势而动、顺势而为。

按照国家和省安全生产治本攻坚三年行动部署要求,基于学校安全生产专业的培训能力及同吉林省总工会、省应急厅以往良好的合作基础,三方共同决定面向全省分类分级、分批分期开展安全生产教育培训,确定了由省安委会办公室负责统筹协调,省总工会负责拨款、各相关市级总工会负责支付,省相关部门负责主办,吉林开放大学及体系分校共同承办的培训新模式。

实践中,培训涉及范围广、参训人员多、经费额度高、组织难度大,培训的形式和内容也极为复杂,不同地点的现场集中培训12期,全省直播培训6期;课程设置区分共同和专

业,师资队伍达到31人且授课内容不重叠。学校坚持开放包容、合作共赢,结合各主办厅局的实际,以各行业领域的培训需求为根本出发点,突破了体制机制的障碍,高质量、高标准完成了全部培训任务,展现出了深厚的教育实力和社会责任感。

与其他高校相比,吉林开放大学与政府部门合作开展社会培训具有独特优势,较好地补齐了场地、师资等方面的短板。

教学灵活。数字化大学建设和“互联网+”的办学模式是学校的优势和特色,能够在教学、管理、实践、评价等多个环节推进数智技术赋能,同时充分重视学员的学习体验。学校依托老年教育在线学习平台,采取线上线下相结合的教育教学方式开展全省安全生产教育培训,学员全部线上注册,线下优质教育资源也可线上同步直播共享、课后回放反复学习,实现了培训、考试、评估一站式完成。同时,制作精品课程15门,使学习的时间、地点和方式更加灵活、便捷。

体系联动。体系办学是学校又一优势和特色,由省校牵头立项,统一筹划、统一组织带领全省41所地方开放大学联动,共同实施开展安全生产社会培训项目,真正将教育培训功能覆盖全省城乡,把教育延伸到各领域、各行业、各单位的基层一线,既保证了培训效果,也最大限度地减少了人力、物力、财力等资源的浪费,为全省各部门组织的培训避免交叉、重复、多头培训方面提供了有益参考。

教育·“活力+”