

医学教育网临床执业医师: 《答疑周刊》2022 年第 28 期

在跑步前热身不足或者是在雨天湿地路面潮湿地滑, 很容易导致踝关节损伤, 严重者甚至骨折, 所以今天主要给大家介绍踝关节骨折或损伤时如何及时的处理相关知识。

问题索引:

1. 【问题】踝部骨折如何治疗?
2. 【问题】踝关节韧带有哪三组及作用是什么?
3. 【问题】踝关节损伤如何处理?

具体解答:

1. 【问题】踝部骨折如何治疗?

【解答】

| 踝部骨折类型 | 治疗 |
|------------------------|---|
| 无移位和无下胫腓联合分离的单纯内踝或外踝骨折 | 踝关节内翻(内踝骨折时)或外翻(外踝骨折时)位: 石膏固定 6~8 周; 固定期间需邻近关节功能锻炼 |
| 有移位的内踝或外踝单纯骨折 | 切开复位, 松质骨螺钉内固定(手法复位难以成功) |
| 下胫腓联合分离 | 复位、固定骨折, 使下胫腓联合复位; 固定骨折、进行韧带修复时, 用高强度线进行下胫腓联合的仿生固定或螺钉固定, 石膏固定 4~6 周; 螺钉在术后 10~12 周下地部分负重前取出 |

2. 【问题】踝关节韧带有哪三组及作用是什么？

【解答】

| 踝关节韧带 | 核心考点 | 其他细节 |
|-----------------|--|-------------|
| 1. 内侧副韧带（三角韧带） | 踝关节最坚强的韧带 | 功能——防止踝关节外翻 |
| 2. 外侧副韧带 | 踝部最薄弱的韧带 | 起自外踝，分三束 |
| 3. 下胫腓韧带（胫腓横韧带） | 作用——加深踝穴的前、后方，稳定踝关节 内侧副韧带损伤——踝关节侧方不稳定 外侧副韧带损伤——踝关节各方向不稳定 | |

3. 【问题】踝关节损伤如何处理？

【解答】

| 损伤 | 处理 |
|---------------------------|---|
| 韧带部分损伤或松弛者 | 踝关节背屈 90° 位，极度内翻位（内侧副韧带损伤时）或外翻位（外侧副韧带损伤时）：石膏或绷带、宽胶布固定 2~3 周 |
| 韧带完全断裂合并踝关节不稳定者，或有小的撕脱骨折片 | 石膏固定 4~6 周； 骨折片进入关节：切开复位、固定骨折片或直接修复断裂的韧带； 术后：石膏固定 3~4 周 |
| 反复损伤韧带松弛、踝关节不稳定者 | 自体肌腱转移，或异体肌腱移植修复重建踝稳定性，以保护踝关节 后期由于慢性不稳定，可致踝关节脱位，关节软骨退变致骨关节炎。保守治疗无效——手术：关节融合术或关节置换术 |