

踝关节疼痛不一定是崴脚引起 还可能是这些原因作祟

记者 刘威

千里之行始于足下，踝关节是人类行走运动的重要枢纽及承重关节。正因为踝关节日常非常“辛劳”，它也是最容易发生问题、出现疼痛的关节。宁夏回族自治区人民医院足踝外科副主任医师宋强提醒，对于不同年龄人群来说，导致踝关节疼痛的病

因可能有不同。出现踝关节疼痛，不能抱有“再缓缓，也许休息休息就能好”的想法，建议及时就医，对症治疗。



本版图片均为资料图片

1

运动后踝关节疼痛 多因扭伤引起

对于运动爱好者来说，如果在运动后出现踝关节疼痛、肿胀，可能是踝关节扭伤导致的，也就是人们俗称的崴脚。

说到崴脚，宋强提醒说，有些人第一次崴脚后，就特别容易再崴脚，甚至形成习惯性崴脚，这可能是第一次崴脚后没有正确处理导致的，“如果第一次崴脚后不重视，未进行正规治疗或认为不疼就是康复了，仍然坚持运动，会让本就受损的踝关节和周围韧带‘带伤上阵’，导致踝关节稳定性进一步下降，然后就容易出现反复崴脚。”

宋强还分享了一个习惯性崴脚的病例。35岁的患者任先生是长跑爱好者。四年前，他在一次运动过程中不小心扭伤了左脚踝。“当时虽然脚腕有些疼痛、肿胀，但他并未将此放在心上，仅仅休息一段时间后便继续投入运动。但此后，他的左踝关节在运动中频繁扭伤，严重影响了生活，这才到医院就诊。”

2

青壮年男性踝关节疼痛 小心是痛风作怪

一些喜欢喝酒、无肉不欢的青壮年男性有过这样的经历：一觉醒来，踝关节突然疼痛难忍，红肿发热，连走路都成了奢望。经过检查才知道是痛风性关节炎在作怪。

宋强介绍，正常情况下，尿酸会通过肾脏随尿液排出体外。然而，当体内产生过多尿酸或肾脏未能有效排出尿酸时，尿酸就会在血液中积累，最终可能导致尿酸结晶在关节及其周围组织中形成，引发炎症和剧烈疼痛，即痛风发作，严重的就会形成痛风石。痛风石一般会优先聚集在小关节周围，以脚趾最为常见。此外，手指、肘关节、腕关节、踝关节、膝关节等处都有可能析出痛风石。

“痛风患者中，很大一部分是中青年人。除了遗传因素外，高嘌呤、高油脂等食物大量摄入，运动少、生活工作压力大、熬夜、肥胖等因素，都和痛风的发病密切相关。现在很多年轻人把饮料当水喝，果糖摄入过多也是导致痛风发作的‘祸首’。”宋强表示。

痛风引起的踝关节疼痛通常来得又急又猛，往往在夜间或清晨突然发作，疼痛程度堪比刀割。很多患者会发现，原本灵活的踝关节，在痛风发作时，连轻微的活动都难以完成，严重影响日常生活。而且，痛风容易反复发作，如果不加以控制，还会导致关节畸形，甚至影响肾功能。

一旦出现踝关节疼痛，尤其是伴随红肿热痛等症状时，要及时就医。在痛风急性发作期，患者可采取局部冰敷，缓解红肿和疼痛，并尽早给予药物控制；缓解期则要通过药物和生活方式干预来降低尿酸水平，预防复发。

3

老年人踝关节疼，多与骨关节炎有关

对于老年人来说，如果出现踝关节疼痛，多考虑是与踝关节骨关节炎有关。

踝关节骨关节炎的发生主要与年龄增长、关节软骨退变、关节长期磨损等因素有关，初期多为踝关节间断性隐痛，活动后加重，休息后可缓解。随着病情进展，踝关节疼痛会逐渐加重，甚至在休息时也会疼痛，踝关节周围软组织会出现肿胀，有时伴有积液。患者可能会感到行走

困难，上下楼梯、蹲下站起等动作也会受到影响。严重时，踝关节会出现畸形。

踝关节骨关节炎的保守治疗包括：休息、减少负重、物理治疗（如热敷、按摩、针灸等）、药物治疗（如非甾体抗炎药、关节软骨保护剂等）。对于保守治疗无效、病情严重的踝关节骨关节炎患者，可考虑手术治疗，如人工关节置换术、关节融合术等。

4

踝关节疼痛，祸首也可能是类风湿关节炎

宋强介绍，如果踝关节突然或反复疼痛，还要小心是类风湿关节炎发出的“求救信号”。

类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病，是免疫系统错误攻击关节组织，导致的炎症和关节损伤。关节痛往往是类风湿关节炎最早的症状，最常出现疼痛的部位为腕、掌指关节、近端指间关节，其次是足趾、踝、肘等关节。

类风湿关节炎引起的踝关节疼痛，往往具有对称性、持续性的特点；除了疼痛，关节往往

还会出现肿胀、僵硬，尤其在早晨起床后或长时间休息后，僵硬感更为明显，活动后才会逐渐缓解。随着病情发展，炎症会侵蚀关节软骨和骨质，造成关节畸形，严重影响患者的生活质量。

宋强建议，如果发现踝关节出现上述症状，建议及时就医。一旦确诊为类风湿关节炎，早期规范治疗至关重要。通过药物控制病情、缓解疼痛，可以延缓关节被破坏，降低致残率。

5

呵护踝关节，远离疼痛困扰

合理运动。运动前充分热身，通过动态拉伸激活踝关节周围肌肉；运动中选择合适的场地与装备，比如跑步时穿减震性能良好的运动鞋。避免长时间、高强度的单一运动，像长时间暴走、频繁跳绳等。可交替进行游泳、骑自行车等对踝

关节压力较小的运动。

控制体重。随着体重的增加，踝关节承受的压力会成倍增加。通过均衡饮食与规律运动维持健康体重，可减轻踝关节负担。饮食上应减少高热量、高脂肪食物摄入，多吃蔬果与优质蛋白。

宋强医生出诊时间

周一、周二全天
宁夏回族自治区人民医院
本部足踝外科门诊

周四上午
宁夏回族自治区人民医院
西夏分院足踝外科门诊

