

中医如何处理四肢创伤

◎泸州市中医医院 杨未

生活中难免遇到脚踝扭伤、膝盖撞伤甚至骨折的情况。现代医学常用冰敷、固定或手术治疗，而中医有独特的辨证施治理念，结合外治与内调，能帮患者更快康复。今天就从中医角度解析这三种创伤的处理方法，教你正确应对，避免错误处理加重损伤！

先来说说中医如何区分扭伤、挫伤、骨折。

扭伤（筋伤）：表现为关节肿胀、疼痛、活动受限（如脚踝扭伤后无法承重），特点是韧带或肌腱拉伤，但骨头未受损。

挫伤（软组织损伤）：表现为皮肤淤青、肌肉疼痛、局部肿胀（如膝盖撞伤后皮下出血），特点是外力撞击导致毛细血管破裂，但无骨折。

骨折（骨伤）：表现为剧烈疼痛、畸形、异常活动（如手臂骨折后无法抬起），特点是骨头断裂，需X光确诊。

还有一个小技巧：先看是否能动——扭伤/挫伤一般可轻微活动，骨折则完全不能受力；再听声音——骨折可能伴随“咔嚓”声，扭伤通常无此声音；最后观察肿胀速度——骨折肿胀快且严重，扭伤相对较慢。

对于四肢创伤，中医通归为“筋伤”“骨伤”范畴，认为其主要与气血淤滞、经络不通相关。基于创伤的不同阶段，治疗方法各有侧重。

急性期（24~72小时）：以“散淤止血”为主

原则：减少出血和肿胀，此阶段严禁热敷！

中医方法：外敷+内服。

外敷即在扭伤或挫伤时，可用栀子粉加黄酒调敷，以达到消肿止

痛的效果；骨折初期，进行外固定后，可敷三七粉加醋，既能活血又不会加重出血。

内服常选用云南白药（出血较多时需慎用，因其有活血化淤功效）；淤血严重者，可在医师指导下服用桃红四物汤加减。

注意事项：急性期切勿揉搓、热敷受伤部位，否则会加重肿胀；骨折患者应先对患处进行固定，避免移动断骨。

恢复期（3~14天）：以“活血通络”为主

原则：促进血液循环，加快组织修复。

中医方法：外治+内服。

外治可采用中药熏洗，用红花、伸筋草、透骨草煮水后进行热敷或泡洗；对于局部淤血严重者，可进行拔罐或刺络放血。

内服指的是扭伤恢复期患者适合服用跌打丸，以舒筋活络；骨折患者则需在医师配方下服用续筋接骨汤。

康复训练：扭伤患者可逐步进行轻柔拉伸，如脚踝画圈动作；骨折患者需在医生指导下进行肌肉等长收缩训练，例如绷紧大腿肌肉。

慢性期（2周后）：以“强筋壮骨”为主

原则：恢复肢体功能，预防后遗症（如关节僵硬、肌肉萎缩）。

中医方法：外治+内服。

此阶段的外治可进行艾灸，选取阿是穴（痛点）、足三里，以温通经络；也可通过推拿按摩松解粘连，改善血液循环。

内服指的是骨折后期患者适合服用壮筋续骨丹；骨质疏松或老年患者可选用龟鹿二仙胶。

功能锻炼：逐步增加负重训练，如拄拐行走；配合八段锦、太极拳等柔缓运动。

此外，对于3种常见创伤，中医还有一些特色疗法——

踝关节扭伤：急性期用冷敷+栀子粉外敷；恢复期用艾叶+花椒煮水泡脚，促进血液循环；慢性期练习提踵（踮脚尖）增强踝关节稳定性。

膝关节挫伤：急性期制动+外敷大黄粉（消肿）；恢复期针灸阳陵泉、血海穴缓解疼痛；慢性期加强股四头肌锻炼（如靠墙静蹲）。

前臂骨折：固定期服用接骨七厘片（需医生指导）；拆除固定后用海桐皮汤熏洗，防止关节僵硬；康复期逐步练习握力球、腕关节屈伸。

不过，即使采用中医调理，以下情况仍需及时看医生——

骨折：明显畸形、异常活动，需X光确认并固定。

严重肿胀/淤血：可能伤及血管或神经。

持续疼痛不缓解：警惕韧带断裂或隐匿性骨折。

开放性创伤：伤口感染风险高，需清创缝合。

另外，提醒大家，4个预防措施要记牢——

运动前热身：尤其踝、膝等易伤关节要充分活动。

穿戴护具：如篮球、登山时佩戴护踝、护膝。

避免湿滑环境：雨天行走、浴室防滑很重要。

加强肌肉锻炼：强健的肌肉可保护关节减少损伤。☺