



踝关节扭伤的“RICE”原则

◎绵竹市中医医院 陈 豫

踝关节扭伤是生活和运动中常见的损伤，往往伴随疼痛和肿胀。及时有效的处理对于减轻症状和促进康复至关重要。冰敷与加压作为急性期的基础护理措施，能有效控制炎症和肿胀，缓解疼痛。掌握正确的冰敷和加压方法，是预防病情加重和加速恢复的重要环节。

急性反应与处理原则

踝关节扭伤后，局部组织会迅速启动炎症反应，引发肿胀、疼痛等症状，而科学规范的急性期处理是减轻损伤、加速恢复的核心环节。

组织变化：踝关节扭伤是韧带拉伤或撕裂引起的软组织损伤，导致血管破裂出血和组织液渗出，出现肿胀、疼痛和局部发红。炎症反应加剧，疼痛源于神经末梢刺激，肿胀影响关节活动。了解这些反应有助于掌握冰敷与加压的重要性。

4个基本原则：踝关节扭伤的急性期处理一般遵循“RICE”原则，即休息(Rest)、冰敷(Ice)、加压(Compression)、抬高(Elevation)。休息避免再次受力，冰敷通过冷却减轻血管扩张和炎症反应，加压帮助控制肿胀，抬高则促进静脉回流，减少血液淤积。四者配合使用，能有效缓解疼痛和肿胀，防止症状加重。

作用机制：冰敷能降低受伤部位温度，减缓代谢，减轻细胞损伤和炎症，缓解疼痛。加压通过外力抑制血管渗漏，减少肿胀，稳定关节，防止过度活动，促进恢复。两者合理配合是踝关节扭伤急性期治疗的关键。

正确冰敷方法

冰敷是踝关节扭伤后缓解疼痛、控制肿胀的首要急救措施，但时间、频率及操作细节直接影响效果。

时间和频率：冰敷应在扭伤后尽早开始，最佳时间为24~48小时内。每次冰敷15~20分钟，避免冻伤，间隔40~60分钟。一天可重复4~6次，超过48小时后，根据疼痛调整频率，帮助控制肿胀和炎症。

操作技巧：冰敷时，最好用冰袋或冷冻的毛巾包裹冰块，避免直接接触皮肤。皮肤与冰袋之间应有一层薄布或毛巾保护，以防冻伤。冰袋应均匀覆盖受伤部位，尤其是肿胀和疼痛最明显的区域。敷冰过程中，受伤脚最好抬高，以利于静脉回流和减少肿胀。冰敷结束后，应注意观察皮肤颜色和感觉，若出现异常如发红、刺痛或麻木，应立即停止冰敷。

注意事项：冰敷并非适合所有情况，存在一定禁忌。糖尿病患者或有感觉障碍者使用冰敷时应谨慎，避免冻伤和皮肤损害。皮肤有破损、感染或严重血管疾病患者也不宜冰敷。使用冰敷时，避免长时间施压或使用过硬的冰袋，以免加重组织损伤。若疼痛加重或无缓解，需及时就医，排除其他严重损伤。

正确加压方法

科学加压是踝关节扭伤后缓解肿胀、促进恢复的关键步骤，但材料选择、操作手法及日常护理均需严格规范。

选择材料：加压时一般使用弹性绷带或专用压缩护具。弹性绷带应具有良好的弹性和透气性，能贴合踝关节形状，提供均匀压力。使用前应确保绷带干净且无破损。压缩护具则方便穿戴，压力稳定，适合日常活动中加压保护。选择加压材料时需考虑舒适度和实用性，避免因材料过硬或过松影响效果。

缠绕技巧：加压绷带缠绕应从脚趾根部开始，逐渐向踝关节方向缠绕，层层叠加形成稳定包扎。缠绕时压力要适中，既要有效限制肿胀，又不可过紧影响血液循环。缠绕过程中应保持绷带平整，避免出现褶皱或空隙。结束时固定绷带，确保不松动但也不勒得太紧。缠绕完成后应检查脚趾颜色和温度，确认血液循环正常。

日常注意：加压包扎后，应避免长时间保持同一姿势，适当活动脚踝以促进血液循环，但避免过度负重或剧烈活动。若出现麻木、刺痛、肿胀加重或皮肤颜色异常，应调整绷带松紧或及时就医。加压包扎一般持续使用数天，根据肿胀和疼痛情况逐渐减轻压力，直到症状明显改善。晚上休息时，可以适当松开包扎，让脚踝得到放松。

踝关节扭伤后，正确冰敷与加压堪称缓解疼痛、控制肿胀的“急救利器”。精准把握冰敷的时间与频率，挑选适配的加压材料并规范缠绕，可有效推动损伤组织修复，降低并发症风险。科学运用这两大手段，既能加速康复，也能为日常活动和运动筑牢安全防线，及时急救知识不可不学。😊