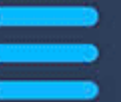


右踝护理



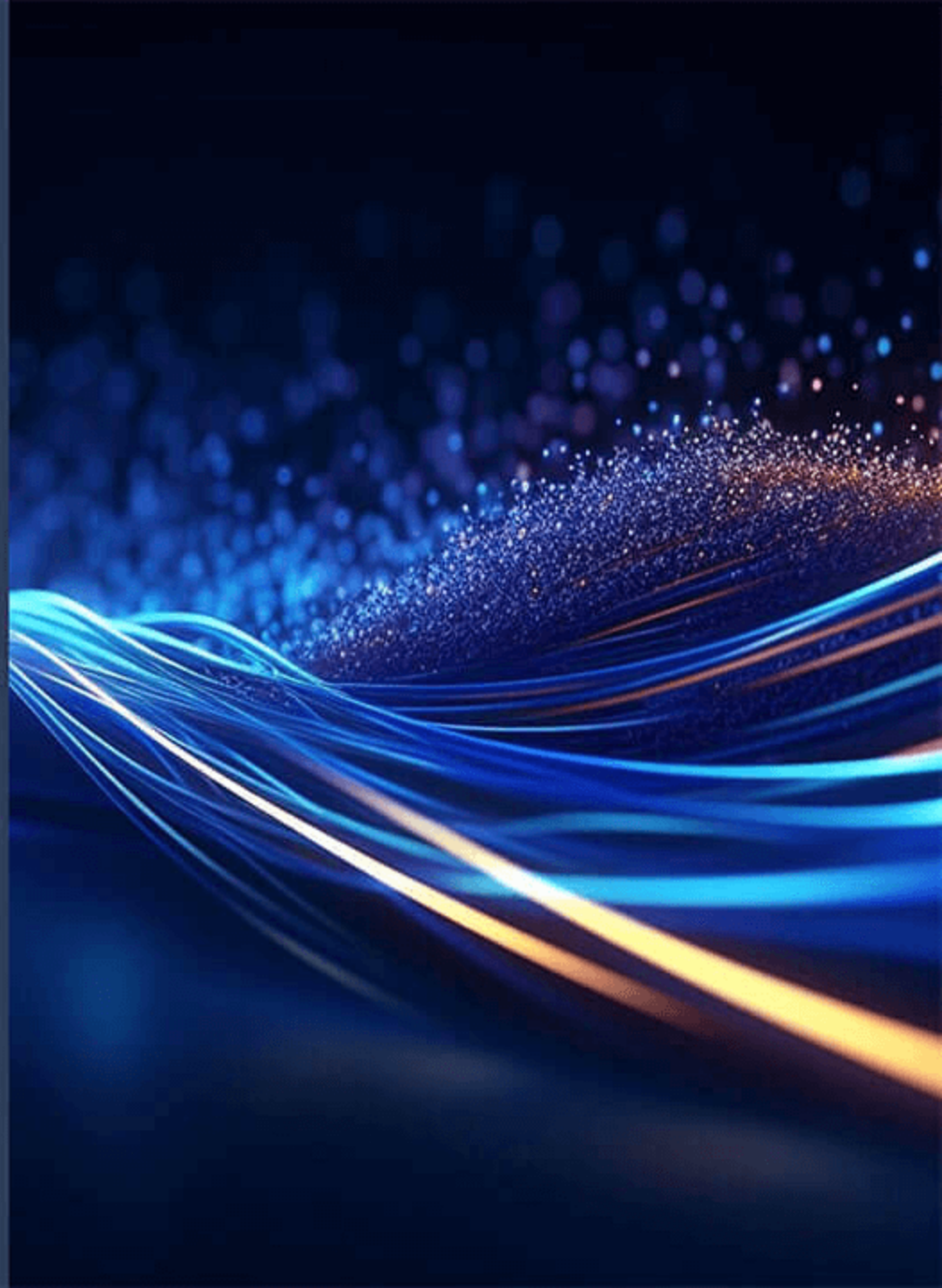
| CATALOGUE |

目录

- 右踝简介
- 右踝常见问题与损伤
- 右踝护理基础知识
- 右踝损伤后的护理与康复
- 右踝护理的常见误区与注意事项
- 右踝护理的未来展望与研究方向

01

右踝简介





右踝的解剖结构

01



骨骼结构



右踝由胫骨、腓骨和距骨组成，形成稳定的三角结构。

02



关节构造



右踝关节由胫距关节和腓距关节组成，允许足部进行背屈和跖屈运动。

03



韧带组织



右踝周围有多条韧带，如腓侧副韧带和胫侧副韧带，维持踝关节的稳定性。



右踝的功能与重要性



支撑体重

右踝作为下肢承重的主要关节，支撑全身重量，维持身体平衡。



运动功能

右踝关节的灵活性使足部能够进行各种运动，如走路、跑步和跳跃。

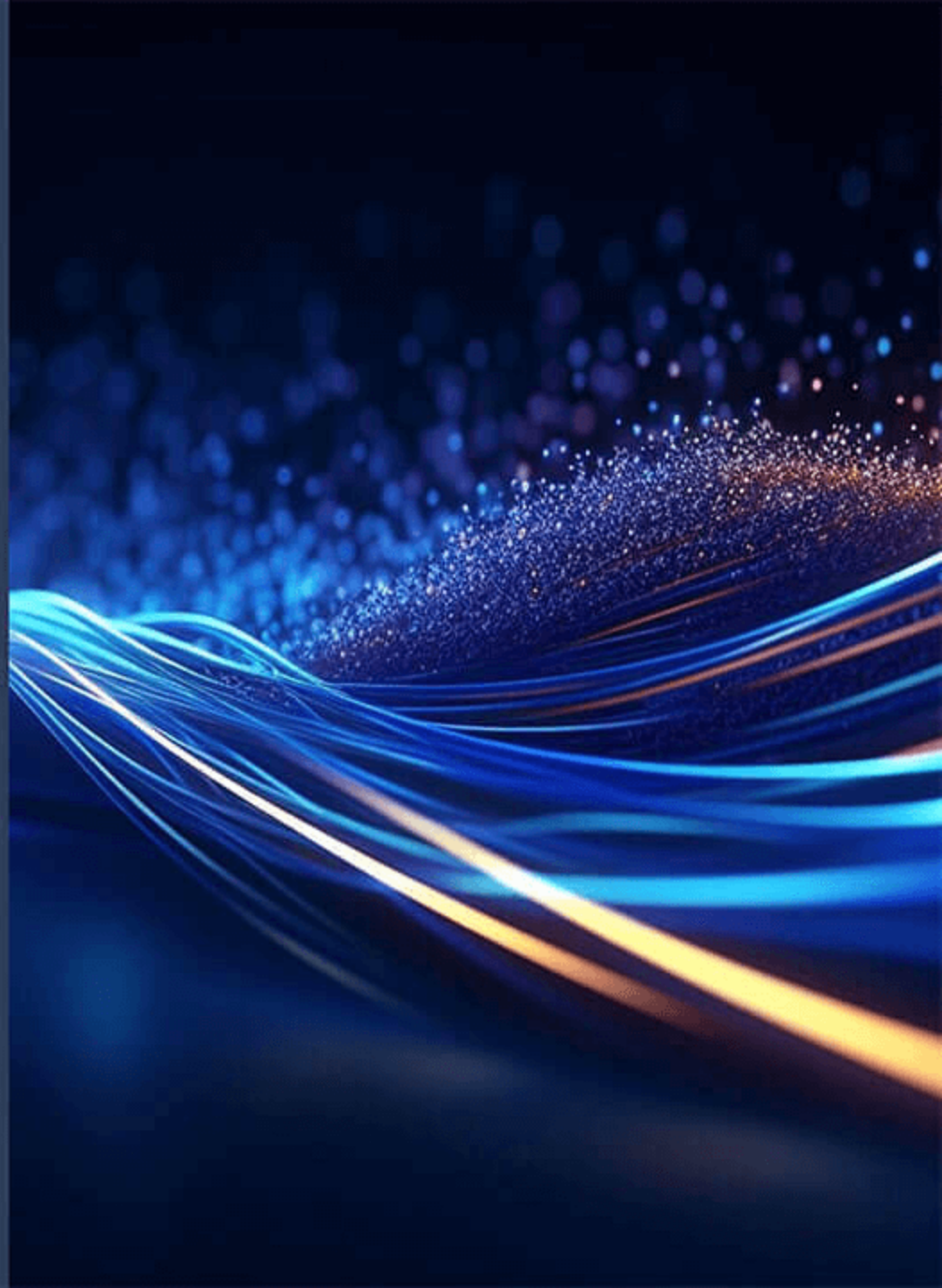


保护作用

右踝关节周围的韧带在运动中起到保护作用，防止扭伤和骨折。

02

右踝常见问题与损伤



扭伤

总结词

扭伤是右踝最常见的运动伤害，通常是由于突然的过度扭曲或外力撞击所致。

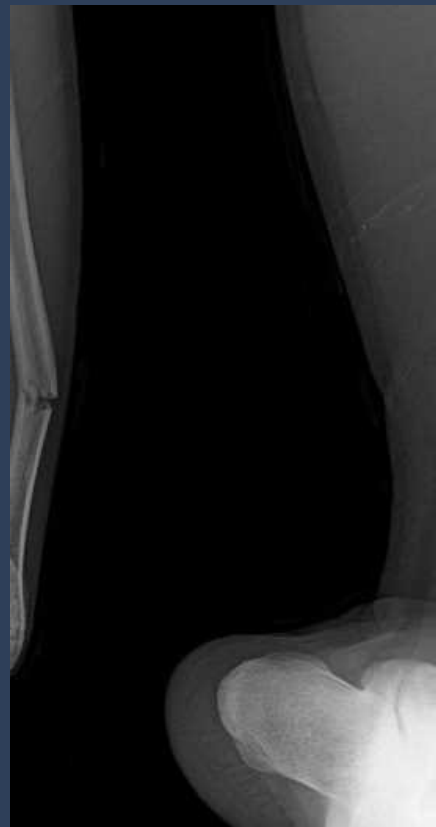
详细描述

扭伤可能导致韧带拉伤或撕裂，表现为肿胀、疼痛和关节活动受限。轻度扭伤可在数日到数周内自行恢复，而重度扭伤可能需要数月的康复时间。





骨折



总结词

骨折是右踝的严重损伤，通常由剧烈撞击或跌倒引起。



详细描述

骨折会导致剧烈疼痛、肿胀、关节畸形和无法承重。需要立即就医并进行固定或手术治疗，以促进骨折愈合。



关节炎



总结词

关节炎是一种慢性疾病，可导致右踝关节炎症、疼痛和僵硬。

详细描述

关节炎可能是由于长期过度使用、创伤或自身免疫性疾病引起。治疗包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。

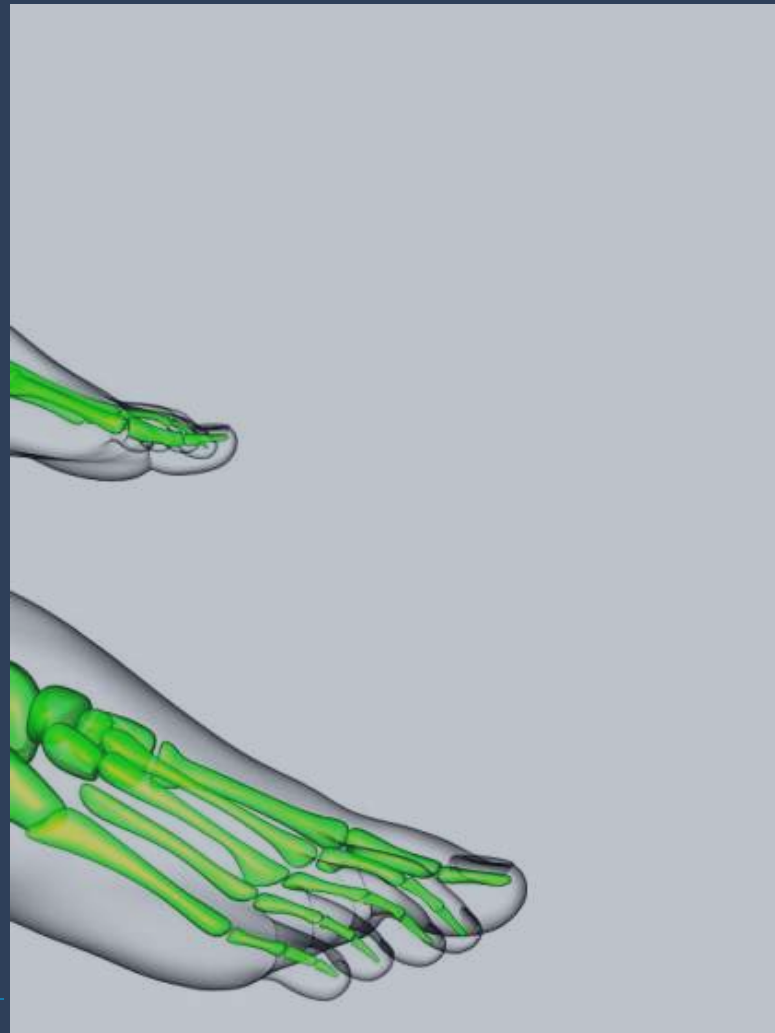
其他问题

总结词

其他右踝问题包括肌腱炎、滑囊炎和神经卡压等。

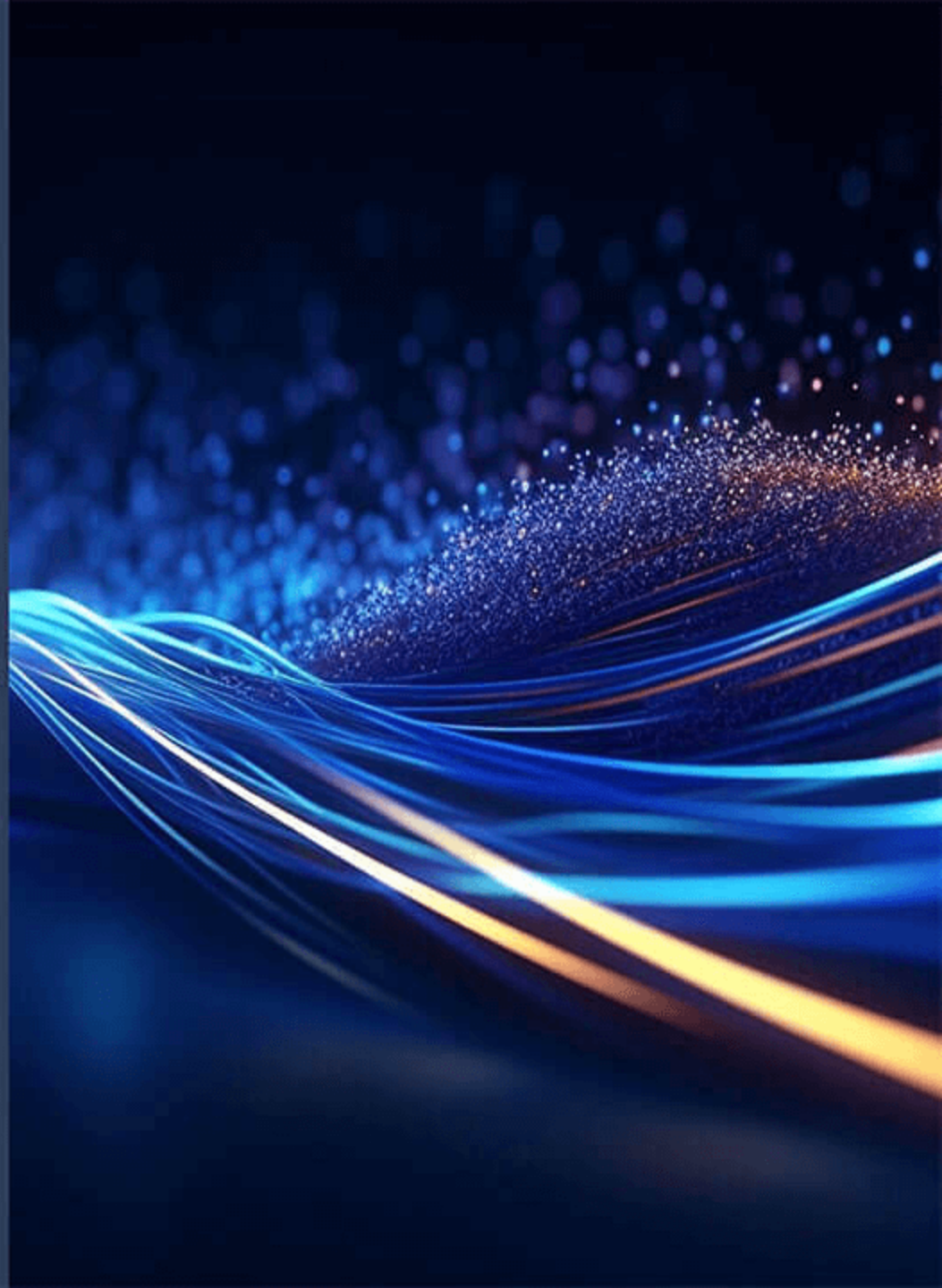
详细描述

这些问题可能导致疼痛、肿胀、僵硬或无力等症状。治疗方法包括休息、冰敷、压迫包扎、抬高患肢和药物治疗等。



03

右踝护理基础知识





合适的鞋子选择

鞋子要合脚

选择合适的鞋子，确保脚趾有足够的空间，避免鞋子过紧或过松。



鞋垫要合适

如果需要，可以加鞋垫来增加舒适度和支撑力。

鞋底要有足够的支撑

鞋底要有足够的硬度，提供良好的支撑，防止踝关节扭伤。





正确的行走姿势

保持身体平衡

行走时保持身体平衡，不要让身体偏向一侧。



脚跟着地

行走时尽量让脚跟先着地，这样可以减少对踝关节的冲击。



步态要稳定

保持稳定的步态，避免急转弯或突然改变方向。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/698003044033006041>