

慢性踝关节不稳

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您正在感受到的症状

慢性踝关节不稳定的主要表现是感觉踝关节可能会突然失稳。这种情况通常发生在行走于不平整地面或进行体育运动时。许多存在此问题的人还会反复出现踝关节向内翻转（内翻）的情况。

疼痛位于踝关节外侧，沿着踝关节下方（外踝）的骨性隆起分布。在行走于斜坡、碎石路或草地，或在活动中快速改变方向时，疼痛往往会加剧。由于这是长期存在的问题而非新鲜损伤，踝关节在关节线周围可能显得有些浮肿，而非出现严重的瘀伤或肿胀。有些人会注意到活动后持续存在的轻度肿胀。

随着时间的推移，反复的踝关节内翻可能会影响您感知足部位置的能力（本体感觉）。这使得踝关节在上下楼梯、攀爬梯子或在不低头看的情况下从路缘石上走下来时感觉不够稳固。简单的任务可能变得更加困难：例如在厨房操作台前站立烹饪、在路边草坪上遛狗，或在不注意每一步的情况下穿过购物中心。对于活跃人群和运动员来说，这可能造成极大的限制；对于其他人来说，它仍然会妨碍日常生活。

这些症状通常在一次未完全恢复的踝关节扭伤后开始。大约三分之一的患者在严重扭伤后仍会持续出现踝关节症状，且许多人关节内存在永久性改变。您还可能注意到同侧膝关节感觉不如以前健康，因为这两个关节在运动时是协同工作的。

如果上述任何情况听起来很熟悉，值得让您的踝关节接受检查。您的外科医生可以检查踝关节外侧，并查看扫描影像，以确定哪些韧带松弛，以及关节内部是否还涉及其他问题。

实际发生了什么

您的踝关节由被称为韧带的强韧组织维系在一起。踝关节外侧有三条韧带，它们阻止关节向内倾斜。其中位于前方的韧带是三者中最薄弱的，因此在您扭伤脚踝时，它最常发生撕裂。

当您初次扭伤脚踝时，这些韧带中的一条或多条会被拉伸或撕裂。在大多数人中，它们会愈合并重新收紧。但在大约三分之一的人中，它们会保持松弛状态。松弛的韧带无法将关节稳固地固定在原位，因此脚踝在活动过程中会持续向内倾斜。这就是您所感受到的“打软腿”（关节失稳）。

问题还有第二部分。您的脚踝还依赖神经来感知足部的位置，并在踝关节开始内翻时迅速做出反应。在反复扭伤后，这种感知系统会变得迟钝，导致肌肉无法及时收紧以“接住”关节。这两个问题相互影响：关节松弛会干扰神经信号，而反应迟缓又会让关节再次内翻。

其结果是一个恶性循环。每一次新的扭伤都会使韧带进一步拉伸，并使感知能力进一步迟钝。随着时间的推移，脚踝还可能出现僵硬或足跟及足中部的对位改变，从而从一开始就增加了扭伤的可能性。

这就是为什么您在上文中阅读到的症状会反复出现。关节松弛导致扭伤，而感知迟钝则解释了为什么即使在关节没有主动失稳的情况下，脚踝在楼梯或不平地面上也会感觉不稳。有些人还会注意到肿胀持续存在，因为每次扭伤时关节面都会受到应力。

好消息是，问题的这两个方面都可以得到改善。锻炼可以重新训练感知能力，并增强稳定关节的肌肉。如果经过这些措施后韧带仍然过于松弛，手术可以再次将其收紧。

我们可以采取的措施

由于这是一个长期存在的问题，我们通常首先采取非手术治疗。物理治疗是主要手段。它可增强踝关节外侧肌肉的力量，并重新训练您的平衡能力，使您的足部在踝关节开始内翻时反应更快。我们可能还会添加护具或贴扎，以在活动过程中固定踝关节；如果您的足跟向内倾斜，我们可能会使用外侧边缘带有楔形垫的鞋垫。在考虑手术之前，请给予这些措施充分的尝试时间，因为需要数周持续的训练，锻炼才能改变踝关节的活动方式。

如果这些措施未能解决问题，手术可能是下一步。常规手术会收紧踝关节外侧被拉伸的韧带，并用邻近组织对其进行加固，从而使关节再次稳固。如果韧带组织本身磨损过于严重，可以使用肌腱移植来重建韧带。其中一些修复手术可以通过小切口进行，利用关节内摄像头操作，这也可以让我们在同一手术中检查并处理踝关节内的其他问题。我们将与您讨论哪种方案适合您的踝关节、组织质量以及活动目标，并共同决定手术是否适合您。

预期情况

慢性踝关节不稳很少能自行恢复。导致踝关节“打软”的关节松弛和感觉迟钝往往会持续存在，且症状常随活动而时好时坏，而非彻底消失。有些人发现踝关节能维持数月，随后在不平地面或运动时再次扭伤。若不经治疗，扭伤和再次拉伤的循环可能会持续，关节反复承受的压力可能导致长期发生永久性改变。

在正确的护理下，大多数人会看到切实的改善。强化踝关节和重新训练平衡的练习可使许多人的症状得到缓解，尤其是早期开始并坚持执行时。如果这些措施不足以解决问题，手术可以收紧松弛的韧带并恢复稳定性。接受此类手术的人通常能恢复一个稳定、无痛的踝关节，该关节在日常活动和运动中能保持稳定，且修复后的韧带能在随后的几年内保护关节免受进一步磨损。

恢复需要耐心。无论是通过练习还是手术进行管理，踝关节都需要数周持续的努力才能恢复其力量和稳定性。有些人注意到在几个月内踝关节感觉更可靠，而另一些人则需要更长时间才能在楼梯、斜坡或不平地面上信任它。您遵循的康复计划与治疗本身同样重要，因此值得承诺完成整个计划，而不是在踝关节感觉好转后就停止。

诚实地说，并非每个踝关节都能恢复到首次扭伤前的状态。有些人在治疗后仍保留轻微症状，少数人继续发现踝关节的稳定性不如预期。当问题在早期得到解决，而不是在反复扭伤多年后才处理时，预后通常更好。如果尽管进行了规范的锻炼和支撑，您的症状仍持续数月以上，值得与您的外科医生讨论您的选择，以便您可以决定适合您踝关节和活动目标的治疗路径。

何时就医

如果您的踝关节反复打软或向内翻转，尤其是在不平整的地面或运动过程中，且在经过数月的规范锻炼和支撑后仍未稳定，请咨询您的全科医生。如果踝关节外侧持续疼痛或肿胀，如果您反复扭伤同一侧踝关节，或者即使踝关节未发生急性扭伤，在上下楼梯、斜坡或路缘石时关节仍感觉不稳，请要求专科医生评估。这些迹象表明韧带可能仍然松弛，值得在进一步扭伤磨损关节之前进行评估。这里没有紧急情况，但越早检查踝关节，治疗选择就越好。