踝关节骨折

Health Resource Directory | South Western Sydney

健康状况信息单
2022年8月发布

这是什么？

踝关节骨折是指脚踝骨折。骨折可能是细裂缝或破碎性完全断裂。踝关节骨折会引起疼痛、瘀伤和肿胀。踝关节骨折有多种类型。最常见的类型称为腓骨远端骨折。

踝关节骨折通常是由受伤或创伤引起的。常见原因包括脚踝扭伤，或跌倒造成的严重冲击。如果有脚踝骨折，需要 X光检查确认骨折类型。家庭医生可以根据X光检查结果制定治疗计划。

踝关节骨折的治疗包括手术或固定脚踝。踝关节骨折需要 6到10周才能完全愈合。

家庭医生现在会做些什么?

家庭医生可能会给你缓解疼痛的药物，并检查踝关节骨折类型。如果踝关节骨折很严重，则可能需要做手术。如果是轻微的，可能只需要固定脚踝几周。家庭医生可能会给你一个夹板，以固定骨折部位。

家庭医生可能会建议你去看专科医生，检查骨折类型并制定治疗计划。

家庭医生将来会做些什么?

家庭医生可能会在踝关节骨折愈合过程中检查踝关节骨折状况。

如果脚踝仍然肿胀、无力或僵硬，家庭医生可能会建议你去看物理治疗师进行治疗并做更多扫描。家庭医生可能会讨论如何慢慢恢复运动，以及如何用胶带固定脚踝以提供支撑并防止再次受伤。

我可以问医生什么问题?

- ☐ *脚踝需要多长时间才能愈合?*
- ☐ *可以服用什么止痛药?*
- ☐ *应该避免哪些活动?*

我能做些什么?

遵循家庭医生关于治疗的建议，并保持脚踝不动。向家庭医生询问力量锻炼、何时可以恢复运动以及是否需要避免任何事情。

留意症状，如果发现疼痛或肿胀，请去看家庭医生。

都有哪些支持?

如果注意到脚踝骨折没有好转或越来越严重，家庭医生可能会将你转介给物理治疗师或私人专家。请向家庭医生咨询有关选择。

在哪里可以了解更多信息?

- **美国骨科医师学会** – 如何使用拐杖、手杖和助步器：orthoinfo.aaos.org
- **Healthdirect.gov.au** – 踝关节骨折手术：healthdirect.gov.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative