

习惯性崴脚会不会让脚踝变粗？

习惯性崴脚会让你的脚踝变粗的，为什么会这样说呢，我来解释一下。以下是可能会发生这种情况的原因。

情况 1:

当你习惯性崴脚时，踝关节内的一些软组织会重复性的出现损伤，也可能出现一些炎症，而组织的修复期分为三个阶段：炎症反应期、增生期、组织修复期

我主要来说一下第三阶段组织修复阶段：经过细胞增生伤处组织可以初步修复。然而所形成的新组织如纤维（瘢痕）组织、骨痂等，在数量和质量方面并不一定都适宜于生理功能需要。如瘢痕内含胶原过多，可使瘢痕过硬，不利于修复处的活动。所以当你反复的发生扭伤时这个阶段会重复发生，瘢痕也会一直在你踝关节的软组织（韧带）上形成，就可能会使你的脚踝看起来很粗。给你打个比方：你可以想象一下，一个细小的绳子同一个位置反复的被扯断，再反复给它系上，那这个地方的就会变得很粗。【当然其实这也取决瘢痕的大小】

情况 2:

习惯性踝扭伤通常会导致踝关节韧带松弛，关节周围肌肉力量减弱。这两个组织的作用是可以加强骨骼的稳定性，并使他们保持在正确的位置上。当韧带松弛、肌肉力量失衡时可能会导致踝关节内的一些骨不稳定并且松散，还可能产生关节错位的情况，以至于可能出现脚踝变粗的现象。

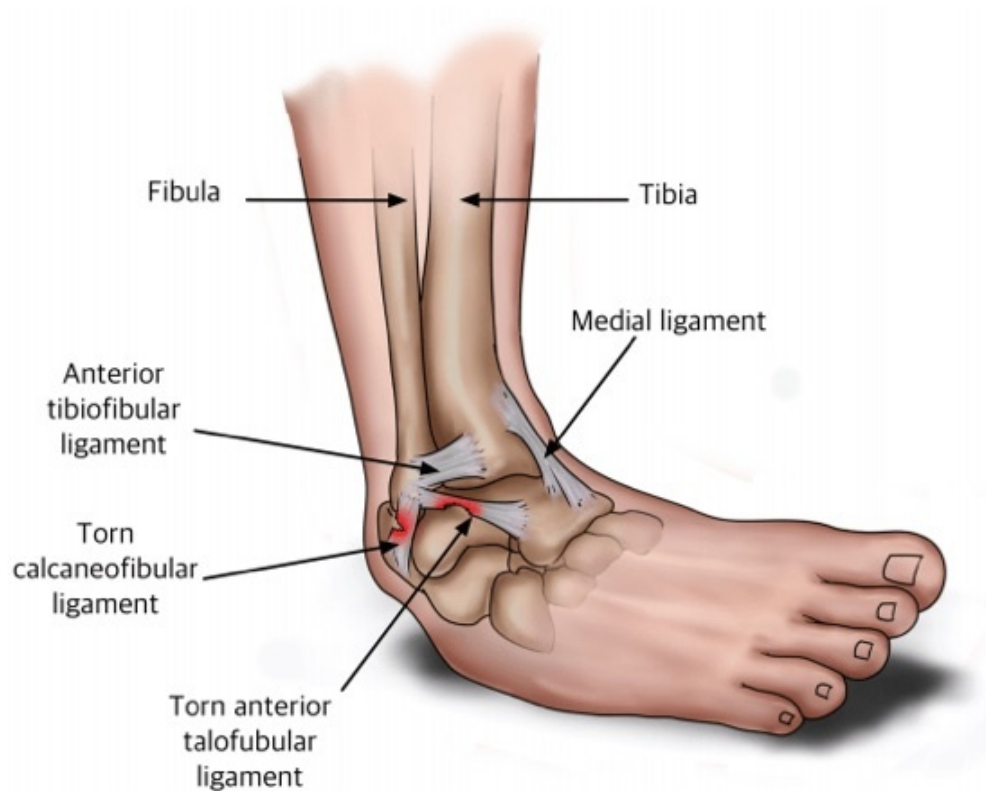
情况 3:

如果你当你习惯性踝扭伤，损伤到周围的骨头时，它可能出现增生的情况，使你的脚踝变粗。

但对你情况还不是很了解，所以上述也只是猜测。

之后我想来和你讲讲到底为什么会出现习惯性崴脚？

「习惯性崴脚」并不是它真正的医学名字，它的名字叫慢性踝关节不稳。踝关节扭伤占有运动损伤的 40% 以上，慢性踝是不是一种以踝关节外侧反复屈曲为特征的疾病。这种情况通常是反复的踝关节扭伤后发展而成的。



知乎 @德国普大利

图片来源：

<https://cn.bing.com/images/search>

慢性踝失稳的原因是什么呢？

每天有很多人都会发生踝扭伤的情况，但在休息一段时间之后疼痛、肿胀大多都会自行消失，这也不会引起大家的重视，所以不少的小伙伴认为不痛了就是康复了，但是你不知道是，如果处理的不当，约有 20% 的踝扭伤的病例会发展成为慢性踝失稳。

反复的踝关节扭伤可能会导致并永久形成慢性踝失稳。之后的每一次的扭伤都会导致韧带进一步减弱，从而会导致踝关节更加不稳定，这就陷入了死循环扭伤～不稳定～再扭伤的情况。

慢性踝关节不稳分为机械性不稳、功能性不稳，这两者可独立存在，也可协同出现。

机械性不稳包括踝关节韧带松弛，关节周围结构受损。

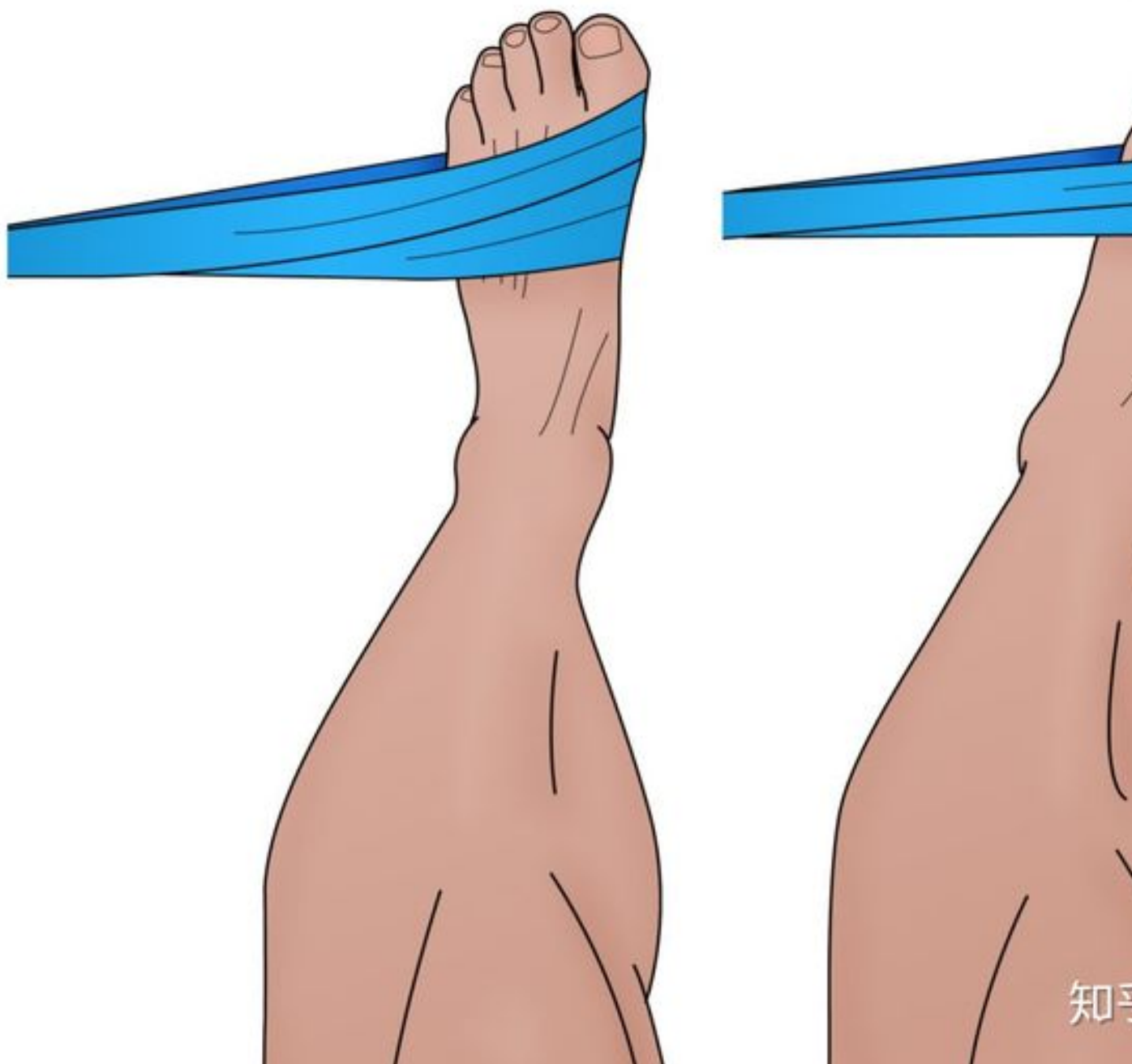
功能性不稳主要是通过踝关节神经肌肉的控制来提高稳定性，包括关节周围的肌肉力量、肌肉反应时间的提升、本体感觉的恢复以及姿势的调整等等...

那慢性踝失稳应该做些什么呢？

对于慢性踝失稳的小伙伴来说合理的运动是可以提高踝关节周围肌肉力量、下肢的平衡能力以及本体感觉。通过肌肉的增强来弥补关节的不稳定，因此运动疗法可以说是治疗的首要选择。

以下是一些训练的小建议，仅供参考～

抗阻内、外翻训练



图片来源: <https://cn.bing.com/images/search>



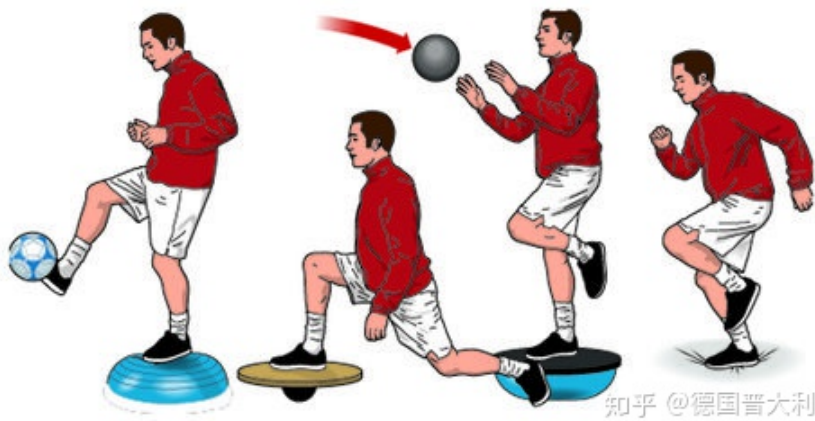
图片来源:

双腿提踵训练



图片来源: <https://cn.bing.com/images/search>

本体感觉训练:



<https://images.app.goo.gl/bTqFmKqfDpLSpPCj9>

图片来源:



图片来源: <https://images.app.goo.gl/RB5MYFJiSVNSawLm9>

在日常的活动中或运动中也可以佩戴踝关节护具，以支撑脚踝，提高稳定性防止脚踝扭伤。

希望回答会对你有帮助～