

足踝扭傷

■疾病簡介

足踝支撐人體體重，並提供關節運動之功能，運動時所承受的壓力大，稍有不慎，極易造成足踝扭傷，可以說是最常見的運動傷害之一。足踝扭傷大部分以踝內翻導致損傷者居多，可傷及組織導致骨折、肌肉、肌腱韌帶，受傷的過程中關節的軟骨、韌帶被拉長或撕裂即稱為扭傷。

■常見症狀

踝扭傷常伴隨局部紅腫、瘀青、劇烈疼痛感、導致行走不便，且可能反覆扭傷，扭傷分級如下：

第一級	輕度	韌帶過度伸展，關節些微疼痛與腫脹。
第二級	中度	韌帶部分斷裂，疼痛發炎且關節腫大。
第三級	重度	韌帶完全斷裂，劇痛且合併嚴重血腫，無法活動。

■檢查

- 理學檢查:評估是否有關節移位或脫位等現象。
- X光檢查:顯示軟組織的腫脹程度。
- 電腦斷層及核磁共振掃描:可用於進一步的診斷。

■處置

固定、加壓:使用彈性繃帶加壓，或以護具或石膏固定。
藥物治療:可依照醫囑服用消炎止痛藥和肌肉鬆弛劑等。
適度運動:當輕微扭傷可適度執行踝關節活動(圖一、圖二)，劇烈疼痛則停止。



(圖一)

足背向上活動



(圖二)

足背向下活動

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■居家保健

一旦發生扭傷可循PRICE的原則先行處理：

- 保護(Protection):保護踝關節避免再次受傷。
- 休息(Rest):多休息減少走動，漸進式恢復走動，行走時可使用輔具輔助，使受傷關節能獲得充分的休息。
- 冰敷(Ice):受傷48小時內可採間歇式冰敷患處使血管收縮減緩腫脹，一天4次，每次15分鐘至30分鐘。
- 加壓(Compression):腫脹部位可使用彈性繃帶包紮自腳趾往近心端包紮，須注意鬆緊，必要時可拿下來，例如:洗澡或患肢異常麻木。
- 提高(Elevation):以枕頭支撐患處提高過心臟之高度，減緩腫脹。

■緊急返院提醒

若紅、腫、熱、痛症狀持續或加劇，應立即返診。

■複習一下

問題1:()使用彈繃包紮時綁越緊越消腫?

問題2:()扭傷當下，腫脹應給予按摩?

問題3:()疼痛腫脹未緩不可自行增加消炎止痛藥劑量?

正確答案

問題1：× 問題2：× 問題3：○

參考資料：

吳佳澤、王信民 (2024) • 籃球員踝關節解剖構造測量與動靜態平衡之關係 • 大專體育學刊, 26(3), 288-299。
[https://doi.org/10.5297/ser.202409_26\(3\).0004](https://doi.org/10.5297/ser.202409_26(3).0004)

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1141201

PFS-8100-241

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮