

# 踝關節扭傷 (Ankle Sprain)

## ■ 疾病簡介

踝關節扭傷為常見的下肢運動傷害，也因走路、上下樓梯或車禍等所造成，其中因關節結構關係，以外側韌帶扭傷為最常見，當韌帶受到損傷後，會造成關節的穩定性變差，同時位於韌帶或關節囊中的本體感覺受器也會受到損傷，連帶讓關節發生功能性的不穩定，若治療的不夠完整，會引發『習慣性扭傷』等後遺症。

## ■ 臨床症狀

### ■ 一般扭傷可分為三級

輕度：關節受到拉扯或活動時會有疼痛感，外觀可能有輕微瘀血。

中度：韌帶部分斷裂，合併關節腫大和劇痛發炎症狀，不能夠負重。

重度：韌帶完全斷裂(扭傷過程可感覺到爆裂聲)，關節失去支撐造成不穩定的現象，常合併嚴重血腫。

## ■ 治療方法

### ■ 急性期處理方式 (P.R.I.C.E) (0~72小時)

★ 重度腳踝扭傷(韌帶斷裂)應妥善固定後儘速送醫，評估外科手術的必要性，輕度及中度腳踝扭傷應遵循P.R.I.C.E之初步處理原則後儘速就醫：

(P) Protection 保護受傷部位(確認是否骨折或脫臼)，避免再度受傷。

(R) Rest 讓受傷部位休息，減少患部的活動，可考慮使用拐杖。

(I) Ice 受傷的72小時內，以毛巾包裹冰塊或浸泡在冷水(4~10°C)中冰敷患側15~20分，每天3~5次，至腫脹不再增加為止。

(C) Compression 使用彈性繃帶包裹患部，可止血消腫並減少患部動作。

(E) Elevation 抬高患部，躺著時應高於心臟部位，減少腫脹。

## ■ 運動治療

■ 恢復踝關節活動角度: 可先從腳板上勾下踩的動作開始，進展至多方向且不引起疼痛的關節活動，例如用腳寫ㄅ ㄆ ㄇ ㄏ 或 ABCD 等字母的活動

■ 阿基里氏腱伸展運動: 每次30秒，每回五次，一天三回



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主

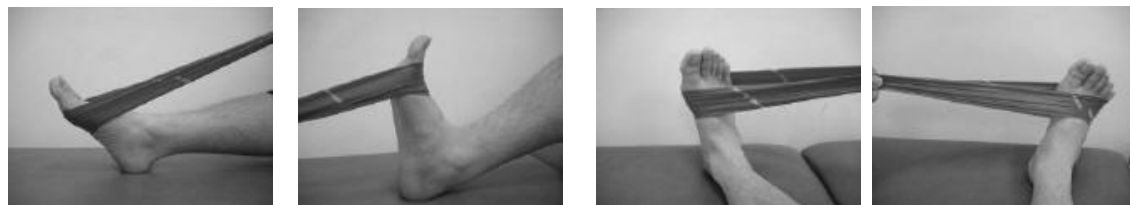


以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 等長肌力訓練: 每個動作每回20下，一天三回



- 等張肌力訓練: 每個動作每回20下，一天三回



- 墊腳尖、腳跟走路訓練
- 本體感覺訓練: 從前後腳站、單腳站，到墊軟墊於腳下站立，階段式練習。正常為30秒張眼與閉眼。
- 平衡板訓練
- 活動訓練: (慢走、快走、跑步)
- 敏捷度訓練



## ■活動原則及小叮嚀

- 運動劑量視個人情形而定，切勿過量，有任何問題請再詢問物理治療師，確認正確運動及劑量。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#18
- 制訂單位 /制(修)訂日期：復健醫學部物理治療組/1140415
- F-4200-OR-008

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