

## 踝關節扭傷 (Ankle Sprain)

### ◎ 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。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。

### ◎ 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（確認使否骨折或脫臼），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。

#### 【早期復健運動】

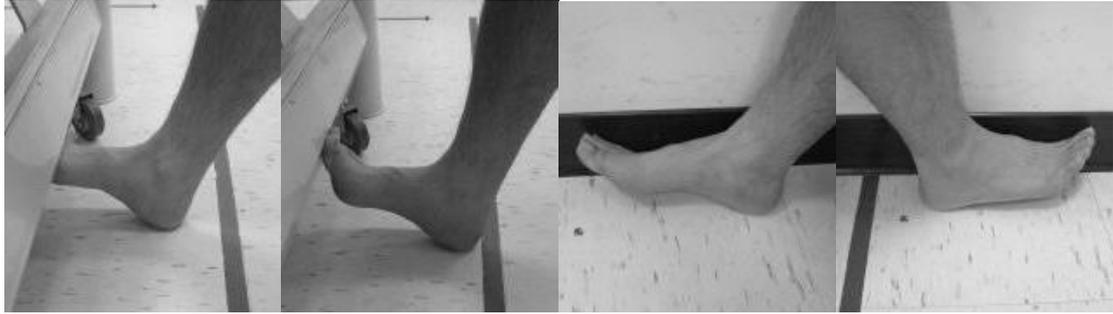
● **恢復踝關節活動角度：**可先從腳板上勾下踩的動作開始，進展至多方向且不引起疼痛的關節活動，例如用腳寫 ㄅ ㄆ ㄇ ㄏ 或 ABCD 等字母的活動。

● **阿基里氏腱伸展運動：**每次 30 秒，每回五次，一天三回

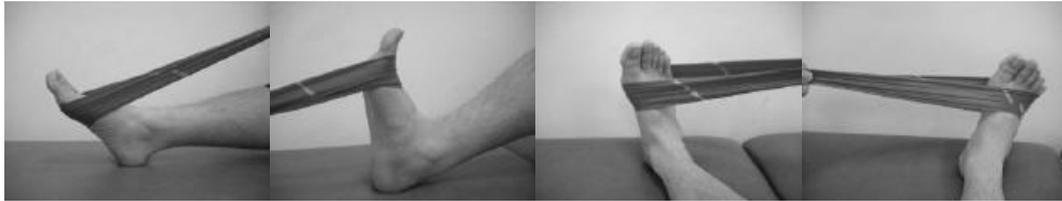


### 【中期復健運動】

- 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:

### 【末期復健運動】

- 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。

**我們關心您的健康!**

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/04/10 修