

足踝扭傷

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

踝關節扭傷雖然常見，但絕不可輕忽。常常因為扭傷程度不同會傷及踝關節周圍的重要組織。例如：骨折，肌肉拉傷，肌腱拉傷，和韌帶拉傷等。其中韌帶的功能是將骨頭與骨頭之間連接起來，藉以維持關節的穩定性，當關節受到外力撞擊亦或造成關節活動過度被伸展之時，就會造成韌帶之撕裂或斷裂，剛發生時會使關節活動受限甚至產生關節血腫，爾後失去韌帶保護，關節穩定性會降低。

定義

踝關節是由脛骨、腓骨、距骨及內外側韌帶所形成。在此“足踝扭傷”是泛指，踝關節扭傷時最常造成的外側前距腓韌帶的受傷。

病因

- 運動傷害
- 腳踩進坑洞裏或行走在凹凸不平的地面
- 穿著不合適的鞋子。例如：高跟鞋
- 從高處跳下或下樓梯時踩空

症狀

- 急性期—足踝腫脹、疼痛異常、皮膚瘀血、短暫失去功能(無法行走)等
- 韌帶斷裂會造成踝關節不穩定

主要問題

- 扭傷處有壓痛、腫脹
- 反覆進行的活動如：走路、跑步會引起疼痛
- 關節活動度受限
- 足踝肌力下降
- 本體感覺變差以及平衡感變差

■ 治療內容

■ 急性期 24 小時內處理 5 大原則：

- ◆ **保護**：使踝關節不再進一步受傷害
- ◆ **休息**：馬上停止活動，給予受傷部位適當的休息
- ◆ **冰敷**：每 2 小時冰敷一次，每次 15 分鐘，直到踝關節腫脹不再增加為止
- ◆ **壓迫**：用彈性繃帶自腳趾往上壓迫包紮
- ◆ **抬高患肢**：把腳抬高以利消腫

■ 亞急性期（2-8 天）可利用冷熱交替浸泡，再配合活動來增進循環，並降低腫脹。另外利用超音波、熱療、電療來減輕症狀，配合運動治療加強踝關節各方向的關節活動度。

■ 9-14 天後可加強肌力及本體感覺訓練，根據醫師與治療師評估後逐漸回復運動功能。

■ 肌腱斷裂（踝關節鬆動）之嚴重扭傷則必須打石膏、副木固定或接受手術治療。

■ 預後

輕微扭傷（關節穩定性正常，沒有鬆動者）接受保

守療法預後較好，約 2~3 天後即逐漸恢復，但完全康復約需 6~8 星期。足踝明顯腫脹且因出血而變色，但韌帶未完全斷裂，或韌帶已完全斷裂，足踝完全無法受力且踝關節不穩定，可能合併骨折者屬於足踝嚴重扭傷的病人，須在醫師評估下延長保護及固定的時間，但其韌帶未必能完全癒合，若有運動習慣者，接受手術治療預後較佳。踝關節扭傷的患者約有 40% 會有「慢性疼痛」與「關節不穩定」的後遺症，所以若受傷後一星期疼痛未明顯改善，則應趕快接受物理治療。

■ 注意事項

居家運動必須漸進而為；不要過度活動造成疼痛。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，疼痛症狀若超過兩天，務必與醫師或治療師聯絡。

■ 居家運動

■ 足踝主動運動：

採坐姿或躺著，在不痛的範圍內，重複做足踝背屈然後蹠屈的動作。一天二到三次，每次重複二十下。



■等長收縮運動：

腳底板平貼牆面，用力踩牆面，做肌肉等長收縮。
一天二到三次，每次用力十秒鐘，重複二十下。



■跟腱伸展運動：

採坐姿，在可接受但不會過度疼痛的原則下，利用毛巾繞過腳板，慢慢伸展跟腱。一天二到三次，每次伸展停留十五秒鐘，重複二十下。



或採弓箭步亦可。

前弓後箭，兩腳板及趾尖平行向前，後腳腳板平放膝蓋伸直，前腳膝蓋彎曲至後腳跟腱有拉緊的感覺，停留十五秒鐘，然後重複二十下。



■踝關節外側肌群運動：

採坐姿，利用彈力帶或彈力繃帶，繞過腳板小趾側，由對側腳於內側偏後方踩住固定，患側抵抗彈力帶，做踝關節外側肌群用力往上往外的運動。

一天二到三次，每次用力十秒鐘，重複二十下。



■平衡訓練：

做單腳的平衡訓練，可先在堅硬的地面訓練，慢慢改為柔軟不穩的平面上練習，盡量保持平衡，單腳站立的時間越長越好。重複練習約五分鐘。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！