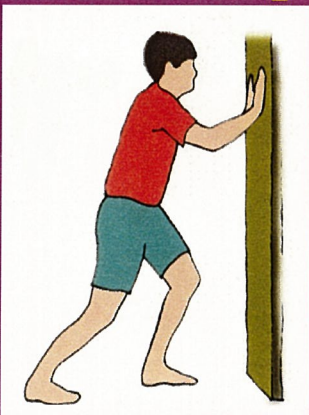


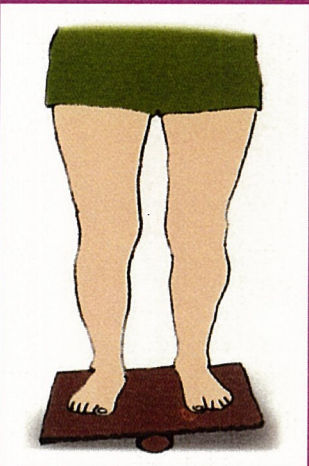
腳踝扭傷(ankle sprain)怎麼辦？



圖一



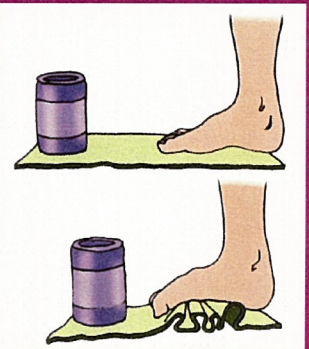
圖二



圖三



圖四



圖五

腳踝扭傷是日常生活中最常見的運動傷害或意外傷害。在剛受傷的急性期時如果處理得當，則可加速復原並減少許多後遺症的產生；反之，若處理不當，則往往會造成日後無法彌補的傷害。

一般在腳踝剛扭傷的急性期時，可依下列幾個步驟處理，以避免傷勢惡化：

- 一、休息(Rest)：要立刻停止走動，讓受傷的部位休息，避免受傷的組織範圍擴大。
- 二、冰敷(Icing)：用塑膠袋裝一些冰塊或冰水，或直接以冰毛巾覆蓋在扭傷的部位。
- 三、壓迫(Compressing)：在扭傷部位外面以彈性繃帶、毛巾或布條包起來並施以適當的壓迫作用。
- 四、抬高(Elevation)：儘量把腳抬高，可減少出血腫脹的趨勢。

圖一、急性腳踝扭傷後之RICE（休息、冰縛、壓迫及腳抬高）

休息是為了避免受傷部位擴大或繼續惡化，而冰敷、壓迫及腳抬高則可以達到止血、止腫及止痛的效果。

在急性期初步的處理後必須立刻找醫師診治作進一步的檢查以確定是否有韌帶斷裂或骨折的可能性。若是屬於一、二級扭傷（即韌帶未完全斷裂），且未合併骨折，則可進行復健物理治療。物理治療除前述RICE及各種運動治療外，還包括超音波、熱療、電療、低能雷射、一般水療及冷熱水交替水療等。

許多人在病痛改善後即不以為意，卻在之後常會反覆扭傷。反覆扭傷患者常合併跟腱過緊、柔軟度不足、平衡控制能力不佳及肌肉無力等後遺症，嚴重影響運動機能與日常生活，所以治療不僅是解決疼痛而已，還要找出引起傷害的原因及預防再發。

下面介紹幾項簡單的腳踝扭傷之運動治療方式：

圖二、跟腱伸展運動

面對牆壁，雙手手掌貼著牆壁，逐漸彎曲手肘，使上半身靠近牆壁，雙腳腳跟不可離地，後腳膝蓋微彎，身體保持平直向前傾斜，當感到腳踝後側肌腱緊繃即可。維持10至30秒，每一腳重複5至10次。

圖三、平衡運動

可在平衡板或木板下置一滾木，以訓練踝關節的本體感覺，並間接刺激小腿肌肉的收縮。

圖四、踝關節肌力訓練（外翻）

腳踝外翻的肌力訓練。

圖五、足部肌力訓練

把毛巾置於地面，再以腳趾抓握毛巾，以強化足部肌力。

