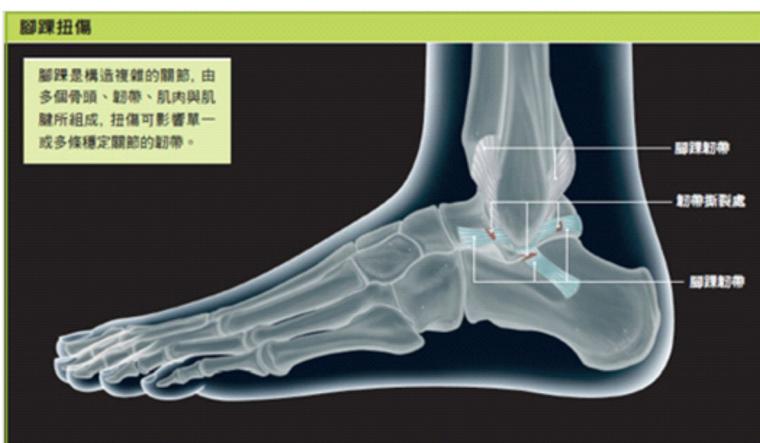


腳踝扭傷的物理治療



■ 認識腳踝扭傷

腳踝扭傷是臨床中最常見的肌肉骨骼傷害之一，其中又以外側扭傷(內翻扭傷)最為常見，約佔扭傷病人80%以上，也較容易治癒。扭傷大多是關節單方向或多方向的過度扭轉造成的肌腱與韌帶的拉扯，形成發炎或斷裂的傷勢。



■ 腳踝扭傷的分級

一級 / 只是稍微會痛，不影響走路、跑步、韌帶未受損。

二級 / 走路會痛，無法運動，發現輕微腫脹，肌肉韌帶輕微發炎並可能會有輕微撕裂的情況。

三級 / 肌肉嚴重受傷，腫脹明顯，觸摸傷處會有劇痛，韌帶撕裂機率較大，骨頭也可能出現裂痕或是移位，難以行走。

四級 / 韌帶半數以上受損或斷裂，骨頭移位，疼痛感覺劇烈。

■ 急性扭傷可以做的事

P / 紿予患部固定、保護，如果扭傷當下是穿著抱覆的鞋，請勿自行或由他人脫下，並且避免患側承重施力，移動由他人攜扶或是使用拐杖。

R / 受傷後應立即停止當下活動，避免二次傷害。

I / 立即給予患部周圍冰敷，減緩局部發炎腫脹的可能，並且也有止痛鎮靜的效果。

C / 紿予患部壓迫，如果受傷當下穿鞋就把彈性繩帶纏繞在鞋子與腳上，防止腫脹部位向上擴大。

E / 急性受傷時，患部抬高，避免血液快速往患部充血引起血腫。

急性期請遵照以上方式，以縮短扭傷後復健的進程！

■ 腳踝扭傷的物理治療

治療步驟

- 1/ 急性期48~72小時會給予冰敷及彈繩壓迫患部，72小時後會以紅外線進行組織修復及消除腫脹。
- 2/ 以雷射治療降低發炎反應、加速傷口癒合，也可使用超音波，加速組織的修復，軟化因受傷而沾黏的組織。
- 3/ 以經皮神經電刺激減少患部的不適感。

一、二級的扭傷只要密集進行復健治療，並且有適當的休息，在2~4週內會痊癒；介於二級到三級的病患，急性期的處理必須完全的遵守，再加上密集的復健及日後的居家運動，可在兩個月內痊癒；而在三級及四級的病人，因扭傷傷及韌帶、肌肉、骨骼，不管是需要開刀，爾後的復健期較慢長，並且會希望1個月內完全的休息，每日的復健及相關的居家運動，可以在3個月左右恢復到日常生活功能。

■ 居家運動

以下居家運動，一、二級的病患均在受傷2週後開始進行，三、四級的病患在物理治療師評估確認後可以進行才開始(約1個月~2個月後)。

- (1) **腳後跟肌肉拉筋：**弓箭步，患側腳在後方，腳底板必須完全貼在地面上，感覺到患側腳小腿肚拉緊，維持此姿勢30秒鐘，再回到站立姿勢休息，做4次。
- (2) **單腳站立訓練：**雙手輕扶椅子或是桌子，訓練患側腳的單腳站，增強受傷部位的本體感覺及足踝控制，每次30秒，做4次。睜眼執行2週後，接著閉眼執行，增強平衡能力。
- (3) **腳跟碰腳尖走八字：**此訓練是要在重心底面積減少的情況下，增強足部的控制能力，讓日後足踝不會因為使用過度有疲勞疼痛的現象。
- (4) **足踝肌力訓練：**不管是在哪一級的病人，均是在回到運動能力或是工作能力前2週執行，一開始從雙腳一起墊腳尖，能力更好時，只使用患側腳墊腳尖，每個循環墊30下，休息1分鐘後，再繼續進行，做4個循環。



■ 日常生活需注意的事項

- 1、運動前的暖身，諸如腳踝旋轉、大腿小腿的伸展、慢跑等活動，讓下肢肌肉熱開後再進行活動。
- 2、在進行各樣球類運動時，請穿著適合的運動鞋，盡量穿著可以包覆到腳踝的鞋，請勿穿著平底鞋、高跟鞋、拖鞋或是赤腳運動。
- 3、受傷復元後，為了避免再度扭傷的風險，可配戴護踝加強保護腳踝，以及挑選適當的鞋墊加強運動時吸震的能力，可以讓運動的時間延長，自己也會比較安心。
- 4、運動完如果稍有不適應立即冰敷，以免在運動結束後肌肉較脆弱之時扭傷腳踝。

