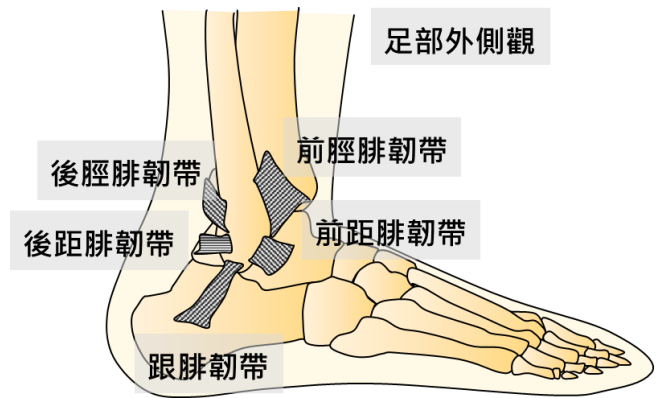




足踝扭傷衛教單張

一般腳踝疼痛可能因骨折、肌肉與肌腱拉傷、韌帶扭傷等原因產生；當使用踝關節支撐重量活動時，若關節周邊韌帶無法給予足夠的穩定度，極易造成扭傷、撕裂甚至斷裂，足踝扭傷(Ankle sprain)亦是最常見的運動傷害之一。

足踝內外側分別由三角韌帶與前距腓、跟腓、後距腓韌帶包覆，提供關節一定的穩定度，但礙於外側無內側韌帶強健，容易因運動傷害（翻船）、著地於凹凸不平的地面、穿不合適的鞋子等因素，造成足踝內翻，促使韌帶拉扯撕裂。受傷頻率以前距腓韌帶最常見，其次為跟腓韌帶，最少見為後距腓韌帶，除非足踝脫臼欲使後距腓韌帶受到牽連。



患者症狀為受傷處局部腫脹，伴隨活動時疼痛加劇，活動量下降造成關節活動度受限、肌力減少，間接使本體感覺受損、平衡能力下降，增加跌倒風險；依據受傷嚴重程度可使用以下分級，並依此分級選擇治療方式。

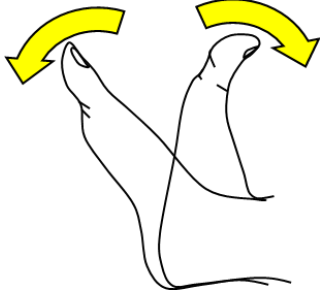
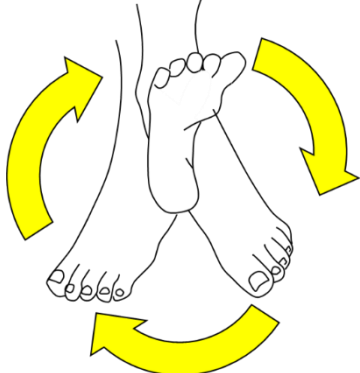
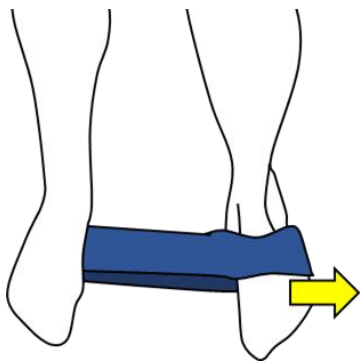
第一級	輕度，韌帶過度伸展，關節些微疼痛與腫脹。
第二級	中度，韌帶部分斷裂，疼痛發炎且關節腫大。
第三級	重度，韌帶完全斷裂，劇痛且合併嚴重血腫，無法活動。

急性期以保護、休息、冰敷、壓迫、抬高患肢五大原則減緩疼痛及腫脹感；第一、二級的扭傷透過物理治療，可改善後續可能肌肉萎縮、平衡感不佳、關節穩定性不足之問題，並經醫師專業評估可開立處方藥或打針注射減輕關節不適感，第三級則須接受開刀進行韌帶重建；進入慢性期復健物理治療仍可以利用儀器治療減輕慢性發炎的疼痛症狀，並利用運動治療改善與足部相關肌群之肌力，或進行步態矯正。

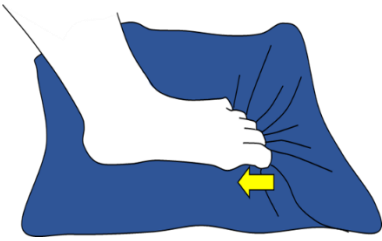
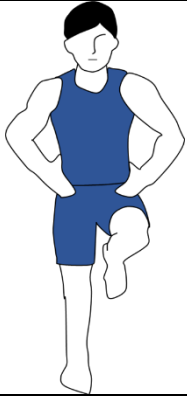
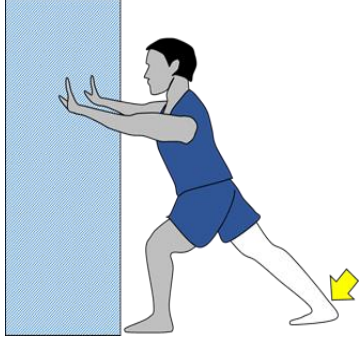
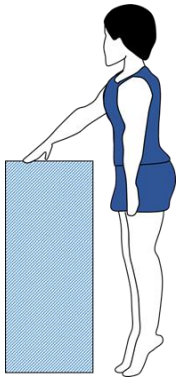
足踝扭傷的運動

本運動指引主要藉由運動促進關節活動度與循環，伸展運動促進柔軟度，肌力訓練增強肌力，及本體感覺與平衡感。

如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> <u>足踝幫浦運動</u> 重複_____次/回合 每天_____回合	平躺姿勢，膝蓋下墊枕頭使患肢高於心臟，做出足踝上下背屈/蹠屈的動作，以促進血液循環，進而減少腫脹。 
2	<input type="checkbox"/> <u>足踝關節活動度運動</u> 重複_____次/回合 每天_____回合	足踝做最大內收與外展，最大外翻與內翻，足踝最大背屈與蹠屈，類似用足踝繞圈活動。 
3	<input type="checkbox"/> <u>足外翻肌力訓練</u> 最末端維持_____秒/次 重複_____次/回合 每天_____回合	坐姿，將彈力帶繞過患側腳板外側，並由健側腳踩住作為固定，使患側腳可進行向外的阻力訓練。 



4	<input type="checkbox"/> 足部肌力訓練 重複____次/回合 每天____回合	坐姿時腳踩毛巾(毛巾厚度愈厚愈有感覺)，以腳跟為支點，足底與腳趾出力使毛巾由腳尖往腳跟方向拉，注意腳跟不離地。 
5	<input type="checkbox"/> 平衡訓練 維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	患側腳站立，可依腳踝疼痛感與穩定度調整難易度(閉眼或站立於不平穩的平面);有助於足踝本體感覺訓練。 
6	<input type="checkbox"/> 小腿後側肌肉伸展 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	雙手扶牆，腳踩弓箭步，後腳腳跟盡量著地，須讓腳後跟(箭頭處)有拉伸的緊繃感後，暫停數秒再緩緩放鬆。 
7	<input type="checkbox"/> 站姿小腿肌力訓練 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	站姿，雙腳同時踮腳尖，手可以輕扶物品，踮起數秒後，再慢慢放下。 



三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D08

治療師的叮嚀

◆ 依照運動處方，您需要進行 _____ 項運動

◆ 請依照以下順序進行 _____

◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您