

足踝扭傷

吳黃玉桂物理治療師

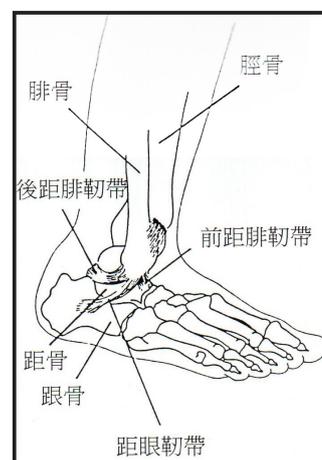
足踝扭傷的情況，十分普遍。有時在街上行走，遇上路面凹凸不平，不小心也可扭傷。喜愛做運動的人士，尤其是跳類項目如籃球等，當腳着地時，足踝肌肉過弱，或控制不協調，或踏到別人的腳上，或被人碰倒，都有可能扭傷足踝。扭傷的程度，可輕可重，重者可引致韌帶、肌肉撕裂，甚至骨瘀傷或破裂。

足踝扭傷如能及早適當醫治，應可以迅速痊癒，很快便可重投運動。但如果治理不當，就會留下舊患，導致日後足踝肌肉機能減退，關節不穩，容易再次受傷。很多人以為當腳踝不再感到痛楚，就是完全康復，這其實是不正確的。肌肉需有適當的強化，更要(緞練) 鍛煉好關節的平衡反應。關節活動自如，才算是真正的痊癒。

足踝解剖:

足踝是由脛骨、腓骨、距骨及跟骨組成。足踝內側由三角韌帶(Deltoid ligament) 固定。由於三角韌帶較粗壯，受傷的機會較少，佔足踝扭傷的整體數字不足兩成。

足踝的外側由前距腓韌帶、距跟韌帶及後距腓韌帶固定，外側韌帶受傷佔足踝扭傷的八成。



足踝扭傷的分類:

足踝扭傷按嚴重程度可分三類:

類別	受傷程度	預計康復時間
一	韌帶輕微拉傷或撕裂，或有微腫，關節沒有不穩定。	需三天至二、三星期便可再度運動。
二	一條或以上韌帶部份撕裂，有紅腫及瘀傷。	需要三至六星期才可復原及運動。
三	二條或以上韌帶完全撕裂，可能有骨折、嚴重浮腫及瘀傷。而足踝的另一面亦會因軟組織和骨受到壓力而引起痛楚。	韌帶可能需要八至十二個月才痊癒。

導至足踝扭傷的因素:

1. 舊患
2. 地面凹凸不平
3. 其他傷患影響
4. 穿著不適合或過份殘舊的運動鞋
5. 足踝肌肉不協調，外翻肌過弱或反應過慢
6. 脚跟腱過緊

治療:

· 48小時以內:

休息	停止影響患處的活動，包括走動，讓足踝休息。
冰敷	每兩小時用濕毛巾包裹冰塊、或冰袋外敷十五至二十分鐘。
施壓	用彈性繃帶或管形彈性襪帶包紮，壓着傷處以減少腫脹。但須注意血液循環不要受阻碍。
承高	將患處抬高，利用地心吸力消腫。

· 物理治療:

物理治療師會詳細驗查傷患處，從而進行治療。治療可包括電療，如超聲波及干擾波等；手法按摩舒整療法；運動療法；及指導如何正確使用手杖或柺杖。

· 使用步行輔助器:

若走路時，腳踝疼痛或因而跛行，就應該用手杖或柺杖，務求可以正常無痛地走路。

· 關節活動運動:

應盡早進行關節活動運動。在無痛的幅度內，這樣可預防軟組織痙生，更可強化新生的韌帶。

· 強化足踝肌肉:

物理治療師會指導傷者作一些強化性運動。

· 平衡反應運動 (proprioception Exercises)

當站立時不再感覺痛楚，便可開始本體平衡反應的鍛煉。詳情可向物理治療師查詢。

當傷者可以原地跳十下，及可以扭傷的腳尖站立二十秒以上，就可開始直線式緩步跑，之後逐漸加進”S”形及”8”字形的跑步練習，然後再加入突然起跑或停步等運動。當運動員做到上述活動而又不覺痛楚的時候，才可安全地重投原本的運動。每個人的傷部有異，所以治療及運動的方法，以至進度都不一樣，必須以物理治療師的評估為準。

受傷後重投運動時，要保護足踝，以避免韌帶再次受傷。當中最有效的方法是用膠布貼纏足踝，物理治療師會教傷者貼纏足踝的方法。此外，戴上適當的護足用品，亦會有所幫助。

總結:

足踝扭傷的後果或輕或重，傷者應嚴加注意。凡超過一星期仍未自行痊癒者，應向醫生或物理治療師求診。在澳洲，市民求助物理治療師無須醫生轉介，但大部份診所都需預約，購有私人保健者更可索回部份診金。

