

腳踝扭傷的原因

分期與治療處置



何謂腳踝扭傷？

腳踝扭傷是指因為走路意外或運動著地不當時，造成踝關節突然間的過度外翻或內翻，導致踝關節韌帶有拉傷或斷裂的情形，常見於外側韌帶扭傷（佔80%）。

一、發生原因：

1. 外傷（最常見）

- 穿著高跟鞋，突然間扭傷。
- 打籃球時，瞬間不當著地，很容易造成韌帶拉傷甚至斷裂。

2. 韌帶曾經受傷過：韌帶有受損或曾經扭傷經驗者，會造成踝關節不穩定，容易造成重複性扭傷。

3. 先天結構異常：韌帶本身鬆弛者，或有高足弓者。

二、臨床症狀分期：

1. 急性期（發炎期）：包含發紅、腫脹、發熱、休息時疼痛。

2. 亞急性期（修復癒合）：水腫減少，疼痛於新生組織受壓迫時產生。

3. 慢性期（重塑）：可能因沾黏而導致動作受限制，且伴隨動作可能出現疼痛感。

三、復健治療：

1. 急性期：按照運動傷害PRICE的原則。

- 保護：受傷關節的保護及固定，避免再次傷害。
- 休息：立即停止目前活動，以免受傷程度增加。
- 冰敷：減少局部血液循環、降低發炎反應及減輕疼痛感。
- 壓迫：給予局部壓迫，降低局部血流。
- 抬高：患肢的抬高，減少局部血流量使發炎反應降低。



2. 亞急性期：

- 超音波、電療：降低發炎、減緩疼痛及促進血液循環。
- 關節活動度運動：在不痛範圍內執行踝關節主動活動關節。



復健技術課 製作

諮詢專線：(04)7113456#8221

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2020年03月

修訂日期：2024年03月(二版)

51720-單張-中文-012-02

3.慢性期：

- 熱敷、超音波、電療：降低發炎、減緩疼痛及促進血液循環。
- 關節活動運動：避免踝關節僵硬攣縮，以維持適當的活動度。
- 肌力訓練：加強腿部肌力增加踝關節的穩定性，避免再度扭傷。
- 本體感覺訓練：增加平衡能力及軟組織反應能力。
- 牽拉運動：維持軟組織及韌帶的柔軟度。
- 衛教：有扭傷經驗者很容易再度拉傷，應於運動前要有暖身運動，穿著適合的鞋子及配戴護具以維持關節穩定度。

