



財團法人宏恩醫院物理治療師  
黃郁政

腳踝扭傷是常見的運動傷害，大部分發生於35歲以下，特別是15歲至19歲之間。踝關節是由脛骨、腓骨、矩骨及內外側韌帶所形成。80%的腳踝扭傷發生於外側，是屬於「內翻受傷」，最常受傷的韌帶是前矩腓韌帶。

## 處理原則

急性期（約24~48小時）

必須遵守PRICE原則。

### 1. 保護 (Protection)

使用支架、護具、彈性繃帶或運動貼布來固定踝關節，避免進一步傷害。（圖一）

### 2. 休息 (Rest)

避免從事任何會導致患部疼痛或症狀加劇的活動（如：走路、上下樓梯等下肢承重的活



動）。可使用柺杖來輔助行走，使受傷組織得到適當休息。

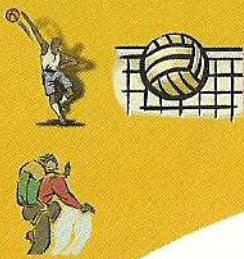
### 3. 冰敷 (Ice)

受傷後約24-72小時之內，可使用冰敷袋置於受傷部位，每隔30分鐘至1小時可冰敷10-15分鐘。冰敷時皮膚的感覺有四個階段：冰→疼痛→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋。以不超過20分鐘為原則，如此重覆冰敷3-4次。必要時每隔30分鐘至1小時再冰敷一次，直到不再繼續腫脹為止。

### 4. 加壓 (Compression)

使用彈性繃帶或運動貼布來加壓，使傷害區域的腫脹減小；或是搭配使用彈性貼布促進循環以達到止痛消腫的效果。

圖一、貼紮保護



## 5. 抬高患肢 (Elevation)

受傷後的前48小時應將患肢抬高，以減少腫脹和疼痛。若能再加上腳踝的上下活動（幫浦運動），效果更佳。

24小時後，較輕微的扭傷，可開始做踝關節的伸展練習。

### 亞急性期（約2-8天）

可增加物理治療的儀器治療，如紅外線、雷射、超音波、干擾波、經皮神經電刺激等方法。其目的在於減輕疼痛及降低發炎反應。

此時也可進行深層按摩，以增加血液循環、促進韌帶重新癒合。而治療性運動則可包括腳踝主動關節運動，腓腸肌的伸展運動，每次運動不超過5分鐘，也可先熱敷後再進行。如果運動後會出現疼痛或不適，則需施以冰敷。要做腓腸肌的伸展運動，首先將欲伸展的腳置於後方，呈弓箭步，大腳趾朝正前方，逐漸彎曲前方腳的膝關節，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，臀部不可翹起。當感到腳踝後側跟腱緊繃即可停止，維持此姿勢10-15秒，兩腳都要做，每一腳重複5-10次。（圖二）。

### 運動物理治療期（約9-14天）

此時治療重點為踝關節本體感覺訓練與踝關節穩定肌群訓練。由於踝關節附近有許多本體感覺受器，以協助維持平衡。如果受傷，這些本體感覺功能會受損，故應儘早開始進行本體感覺訓練，可用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。開始時，可以是雙腳站立，逐漸變為單腳站立，如果程度變得更好，則可以在平衡板上增加重量。

圖二、腓腸肌伸展運動





## 5. 抬高患肢 (Elevation)

受傷後的前48小時應將患肢抬高，以減少腫脹和疼痛。若能再加上腳踝的上下活動（幫浦運動），效果更佳。

24小時後，較輕微的扭傷，可開始做踝關節的伸展練習。

### 亞急性期（約2-8天）

可增加物理治療的儀器治療，如紅外線、雷射、超音波、干擾波、經皮神經電刺激等方法。其目的在於減輕疼痛及降低發炎反應。

此時也可進行深層按摩，以增加血液循環、促進韌帶重新癒合。而治療性運動則可包括腳踝主動關節運動，腓腸肌的伸展運動

動，每次運動不超過5分鐘，也可先熱敷後再進行。如果運動後會出現疼痛或不適，則需施以冰敷。要做腓腸肌的伸展運動，首先將欲伸展的腳置於後方，呈弓箭步，大腳趾朝正前方，逐漸彎曲前方腳的膝關節，使上半身向前移動，雙腳腳跟不可離地，臀部不可翹起。當感到腳踝後側跟腱緊繃即可停止，維持此姿勢10-15秒，兩腳都要做，每一腳重複5-10次。（圖二）。

### 運動物理治療期（約9-14天）

此時治療重點為踝關節本體感覺訓練與踝關節穩定肌群訓練。由於踝關節附近有許多本體感覺受器，以協助維持平衡。如果受傷，這些本體感覺功能會受損，故應儘早開始進行本體感覺訓練，可用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。開始時，可以是雙腳站立，逐漸變為單腳站立，如果程度變得更好，則可以在平衡板上增加重量。

圖二、腓腸肌伸展運動

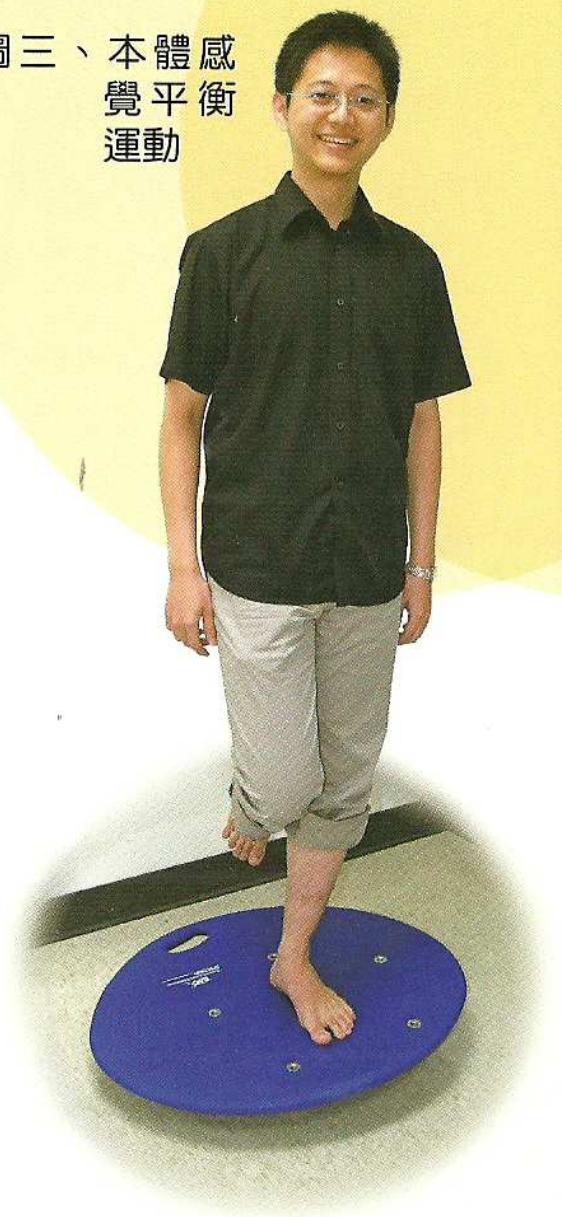


(圖三)，利用此訓練可促進本體感覺功能恢復，預防下一次傷害。

此外，踝關節受傷後，患部的肌肉會有某種程度上的肌力流失，必須儘早做適度的肌力訓練以幫助平衡功能的恢復以及關節的穩定，包括內外翻肌群阻力訓練，以10下一組，每天作3組。(圖四)。

以上這些步驟，必須在物理治療師的評估指導之下逐漸進展。大部分的傷者，都是藉由保守治療方式而痊癒。腳踝扭傷若沒有接受正確的診斷及早期治療，會產生許多後遺症，例如：慢性習慣性扭傷。唯有在正確判斷及治療之下，才可以使腳踝恢復最佳的功能。

圖三、本體感覺平衡運動



圖四、踝關節穩定肌群運動

