

腳踝扭傷是臨床上相當常見的運動傷害，然而它並不一定要發生在運動當中。固然，運動員在接觸性及跑跳性的運動中，例如：籃球、排球、足球等運動，常易造成腳踝扭傷。但在日常生活中即使非運動時，一般人也常因為地面不平整、有坑洞、有落差或是穿著不適當的鞋子，如太高的高跟鞋，而造成腳踝內翻，扭傷腳踝外側的韌帶(圖 1)。



圖 1 腳踝內翻易造成腳踝扭傷

由於腳踝在活動時必須承受身體的重量，因此，以穩定性為最重要。相對於身體的其他關節如：肩關節、膝關節，它的活動度是較小的。

也爲了維持穩定度，踝關節由許多韌帶包覆在其外面，而且層層相疊，其中內側韌帶又比外側韌帶強壯許多。所以，腳踝扭傷中，70~80%是發生在外側韌帶。因爲，有這麼多韌帶互相協助，在扭傷時雖然常會將某些韌帶拉斷，造成皮下出血，看起來非常嚴重。急性期甚至無法走路，但90%的患者仍然可以透過保守治療，得到很好的效果。真正需要開刀的病患其實很少，大部分都是一些專業運動員，需要很高的腳踝穩定度的運動。如：芭蕾舞者，才需要手術。也因爲不需手術治療，因此有些病友會尋求非正式醫療或自行處理，雖然有時症狀也會減輕，但有部分患者因爲癒合不完整留下後遺症，包括因爲踝關節不穩定而造成反覆性扭傷，或者走較不平或較長的路便會痛，甚至造成早期之退化性關節炎，反而得不償失。

當腳踝扭傷時，第一時間應該停止所有活動，包括走路。停止所有的腳踝活動便是一種對腳踝最佳的保護。如果仍必須活動，則必須有很好的局部固定，例如貼紮(圖 2)、護具(圖 3、圖 4)及石膏固定等。使用輪椅或是拐杖，也是保護腳踝的一種方式，使用原則是不要引發任何疼痛。有些病友自認不怕痛，「忍痛走路」，這是非常不智的，因爲疼痛便表示著組織的持續受傷，是應該要避免的。冰敷也是急性期最重要的步驟，使用得當可以使得傷害減至最低，冰敷必須於受傷後馬上進行，在受傷後的前6個小時，每小時需進行20分鐘的冰敷，超過

6 小時後，每 6~8 個小時冰敷一次，每次 20 分鐘，依受傷的嚴重程度可以持續冰敷至 72 小時。冰敷可將腳放入置有冰塊的冰水中，也可將冰塊以塑膠袋包起放在患處或者使用冰敷袋。但必須不斷的將冰敷袋移離患處，以免凍傷，過去常用的冷噴劑，因為會破壞臭氧層，目前已禁止使用。



圖 2 貼紮是保護腳踝扭傷簡單的方式



圖 3 充氣式護具對腳踝有很好的保護



圖 4 行走石膏，對腳踝固定強度接近石膏

經過初期的冰敷處理後，病友可至復健科接受診療。診療的目的在於了解受傷的嚴重程度，採取適當治療，促使受傷組織的癒合及重建踝關節的穩定性，以避免再次受傷。如果沒有明顯的皮下瘀血，常表示踝關節韌帶受傷屬於第一度受傷，也就是韌帶纖維沒有撕裂，或撕裂小於 5%，此時不一定需要 X 光或進一步檢查。若有明顯皮下瘀血者，則需接受 X 光檢查或超音波檢查(圖 5)以確認韌帶是第二度或是第三度撕裂，是否合併有骨折。了解受傷的嚴重程度將有助於醫師決定治療的策略，包括受傷腳踝的保護方式，保護時間及未來的運動策略等。



圖 5 超音波檢查韌帶，可以明顯看出外側韌帶斷裂 (紅線為部分韌帶)

當急性期過後(約 3~7 天)，復健科醫師會開始進行一些復健治療以促

進受傷韌帶的癒合，並預防因腳踝受保護而造成的踝關節活動受限及肌肉的萎縮。此時最常使用的復健方式包括利用治療性超音波來促進韌帶復原，利用浸泡熱水及主動性的腳踝運動來維持腳踝活動度及避免沾黏(圖 6)，此時活動的原則仍是不要引發疼痛。亞急性期因受傷的程度不同而時間不同，第一度韌帶受傷約 1~2 週，第二度韌帶受傷約 3~4 週，第三度韌帶受傷約 4~6 週，若有骨折可能需要 2~3 個月。



圖 6 主動性的腳踝運動

當病友可以單腳站立並踮腳尖而無明顯疼痛則表示受傷韌帶已經癒合，可進入慢性期的復健。大部分病友在亞急性期結束後，因為疼痛已經減少許多，甚至沒有疼痛，便沒有再接受慢性期的復健治療。對於受傷不嚴重的病人，沒有踝關節不穩定，可能將來沒有問題。但對

於有反覆性踝關節扭傷或韌帶損傷較嚴重的病人，則可能因為缺乏慢性期的訓練加上韌帶的功能不全，導致踝關節不穩定，很容易會再度扭傷。因此，如何加強踝關節四週之肌力訓練及肌肉之本體覺是此一階段的重要課題。訓練方式包括利用彈力帶訓練肌力(圖 7)，利用平衡板訓練本體覺(圖 8)，訓練病友跑 8 字型等。經過完整的訓練，許多病友皆可回復很好的功能。



圖 7 彈力帶訓練以加強腳踝肌力，有利於避免腳踝再扭傷



圖 8 平衡板訓練踝關節四周肌腱之本體覺，有利於避免腳踝再扭傷

總之，腳踝扭傷是常見的問題，大部分的病友皆可藉由保守治療得到不錯的結果。但復健的過程常比一般人所認知的更長，而使得許多病友沒有接受完整復健訓練，而留下後遺症，或者接受強調速效之非正規方法，有時反而延誤了復健時機。其實，只要依據一定的復健方式，雖然耗時較久，但一定會有較好的成效。

復健部主任暨主治醫師 王亭貴

復健部物理治療師 陳星宇