



腳踝扭傷

什麼是腳踝扭傷？

指踝關節韌帶因行走在不平路面或運動打籃球跳高時不當著地，造成踝關節突然外翻或內翻，導致內外側韌帶有拉傷或斷裂的現象。而外側韌帶受傷約佔八成。

致病因素

1. 外傷。
2. 韌帶曾經受傷過。
3. 結構性改變或缺乏運動：如高足弓，周遭的肌肉較無力，或韌帶較鬆弛。

臨床症狀

1. 剛扭傷時，有紅、腫、熱、痛症狀。
2. 踝關節會變得較僵硬。
3. 周遭的肌肉會慢慢無力及萎縮。
4. 影響踝關節平衡的能力。
5. 影響下肢的功能及行走的能力。

居家運動

1. 腳踝運動：維持踝關節活動度，幫助血液循環。每個動作維持 10 ~ 20 秒，一回做 10 ~ 20 次，一天做 3 回。動作：坐姿下，腳板上、往下、向內、向外運動。



2.牽拉運動：改善踝關節活動度及組織柔軟性。每個動作維持 10~20 秒，一回做 10~20 次，一天做 3 回。動作：弓箭步，雙手推牆，前腳彎曲，後腳(傷腳)膝蓋打直，後腳跟不能離開地面。



3.肌力運動：增加踝關節周遭的肌肉力量。每個動作維持10~20秒，一回做10~20次，一天做3回。

(1) 橡皮筋運動：

加強腳踝內外側肌力。雙腳套上橡皮筋，分別朝內外側方向拉。

加強小腿前側肌力。橡皮筋一端固定於桌腳，另一端套住傷腳，傷腳將橡皮筋朝身體方向拉。傷腳將橡皮筋往下踩。

(2) 抓毛巾運動，加強足部肌力，平放毛巾在地上，傷腳平踩，用腳趾抓起毛巾，腳跟不能移動。



(3) 本體感覺運動：改善平衡能力，讓踝關節穩定。每個動作維持10~20秒，一回做10~20次，一天做3回。(左下圖)傷腳做單腳站立的運動，可睜眼或閉眼來訓練。(右下圖)腳尖碰腳跟走一直線。



注意及禁忌事項

- 1.傷腳適當休息，加速韌帶癒合。
- 2.運動前做軟身運動，避免過度運動。
- 3.使用輔具，如護踝來提供保護。

訓練期間及預後

大部分的病人在 6 週的治療之後，可以回到運動場上，但是有部份比較嚴重的病人，症狀會持續甚至到 6 個月。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機1185
HE-90084