

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學

來源 民生報

日期 89. 7. 25

版面 七版

「早安您好」



本報、台灣廣播新聞合作

· 馬筱笠 ·

## 談踝關節扭傷

●足踝關節扭傷，是最常見的運動傷害，也是全身關節中最容易受傷的；相信許多人都有類似不舒服的經驗。

足踝關節的穩定，主要是靠著「 $\cap$ 」字型的骨骼構造及內外側的關節韌帶共同維持。在正常站立或行走時，關節相當穩定，但當腳掌向下屈曲時，穩定度就祇靠兩側的韌帶來維持。所以，大多數的扭傷都發生在腳掌下屈、內翻、內轉的狀態下，這時拉傷的幾乎都是踝關節的外側韌帶。例如在跳躍運動著地時，像籃球、排球等運動；或是踩空在崎嶇不平的路面或階梯。尤其是常穿高跟鞋的女生，平時腳在這種狀況下，稍一不慎，就容易扭傷足踝。

扭傷發生時，外側韌帶幾乎都有部分或完全的撕裂傷，但尚不至於脫臼；所以會有局部的劇痛及腫脹，有時會伴隨有皮下瘀血，甚至腫脹、瘀血會擴散至整個足外側。所以，足踝扭傷後，主要治療在於如何消腫止痛，以期早日回復正常功能。通常扭傷厲害時，都會照張 X 光片，以排除骨折的情形。接著應該按照休息、保護患肢，局部冰敷、加壓，並抬高患側的方式處理。目的在減少局部繼續出血並消腫。另外，可輔以一些非類固醇的消炎止痛藥。儘量休息、減少活動，並可以石膏、夾板、護具或是彈繃固定足踝，也可以拐杖助行；但固定的時間不宜

超過二至三週，以免關節僵硬。冰敷加壓的動作可持續二至三天，如果不見患側局部有消腫情形，不可轉為熱敷，以免再次腫脹。

如此一至二週後，大多數病人的腫痛都會漸漸改善，這時就可進入復健階段，如關節活動、肌腱伸展及肌力訓練。一般三至四週後，可以回復到日常生活的功能。值得注意的是，扭傷後局部腫脹的情形愈厲害，腫脹消退的速度愈慢，功能恢復的時間就會愈久；所以，受傷後的推拿、復位（既無脫臼何需復位），祇會造成更加腫脹，對病情是沒有幫助的。

至於斷裂的韌帶，由於屬於關節囊膜韌帶，大都可以自行癒合，不必以手術修補。到目前為止，尚無證據顯示，手術修補急性踝外側韌帶的斷裂，結果，比非手術治療的效果要好。但是，不論以手術或非手術的方式治療，大約有百分之十到三十的急性扭傷或轉變為慢性或稱習慣性扭傷。主要原因是，外側韌帶鬆弛，或是本體感受或稱局部反射的反應變差。踝關節非常容易扭傷，甚至影響到日常生活的行走。如果復健的效果不好，而且韌帶有明顯鬆弛，則可考慮以手術治療。

（作者為台北榮總骨科部運動醫學科主任，本文將在今晨台視「早安您好」的「保健漫談」單元中播出）