

## 踝關節扭傷之保健

- 一、 目的：了解造成踝關節扭傷的成因，預防再度受傷及如何保健治療。
- 二、 成因：踝關節扭傷為最常見的運動傷害，發生於籃球、美式足球的運動員；平常走路不小心，腳踩進坑洞裡或高處跳下來，就很容易發生踝關節扭傷，亦有因踝關節韌帶鬆弛或長期傷害，而造成韌帶與關節組織不夠緊密，使之習慣性腳踝扭傷，輕度扭傷多半一到二星期恢復，重度需約十二週恢復。
- 三、 預防：
  - (一) 運動前暖身。
  - (二) 運動前做踝部的固定（繃帶）貼紮
  - (三) 穿適合的、穩定度好的鞋子。
  - (四) 平日增加踝部肌力及平衡、本體感覺的訓練。
- 四、 禁忌：
  - (一) 不可過度推拿、拔罐而造成組織發炎。
  - (二) 禁用過熱之熱水實施熱療。
  - (三) 受傷時立即停止運動，腳不可踩地負重行走，而造成更嚴重的傷害。
- 五、 治療：
  - (一) 休息：患部盡量不動、不受力。
  - (二) 冷熱敷：急性期一天內冰敷，超過二天後改熱敷。
  - (三) 壓迫：用彈性繃帶包紮足部，用以止血消腫。
  - (四) 抬高患部減少出血及消腫。
  - (五) 保護：可用護踝或副木保護足踝。
  - (六) 尚未痊癒時最好有拐杖輔助，減輕患部壓力。
  - (七) 復健治療：
    1. 熱療：促血液循環。
    2. 電療：修復、止痛。
    3. 運動治療：強化肌力、本體感覺、敏捷度、柔軟度。

諮詢電話：07-7511131 分機 2151、2583

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復