

足踝扭傷

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

踝關節是由脛骨、腓骨、距骨及內外側韌帶所形成。踝關節扭傷最常造成外側前距腓韌帶的受傷。

■ 病因

- 運動傷害
- 在凹凸不平的地面行走
- 穿著不合適的鞋子。例如：高跟鞋
- 下樓梯時踩空

■ 症狀

- 急性期—局部腫脹、壓痛、瘀血
- 韌帶斷裂會造成踝關節不穩

■ 主要問題

- 扭傷處有壓痛、腫脹

- 反覆進行的活動如：走路、跑步會引起疼痛
- 關節活動度受限
- 足踝肌力下降
- 本體感覺變差
- 平衡感變差

■ 治療內容

- 急性期 24 小時內處理 5 大原則：
 1. 保護
 2. 休息
 3. 冰敷
 4. 壓迫
 5. 抬高患肢
 - ◆ 急性期過後可利用冷熱交替浸泡配合活動以增進循環並降低水腫。
- 亞急性期（2-8 天）可利用超音波、熱療、電療減輕症狀，配合運動以加強踝關節四周的關節活動度。
- 9-14 天後可加強肌力及本體感覺訓練，根據醫師與治療師評估後逐漸回復運動功能。

■肌腱斷裂（踝關節鬆動）之嚴重扭傷必須接受石膏、附木固定或是手術治療。

■ 預後

輕微扭傷（踝關節牽拉測試陰性，沒有鬆動者）接受保守療法預後較好。嚴重扭傷者必須在醫師評估下延長保護及固定的時間，但其韌帶未必能完全癒合，若有運動習慣者，接受手術治療預後較佳。

■ 注意事項

居家運動必須漸進而為；不要過度活動造成疼痛。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，疼痛症狀超過兩天，務必與醫師或治療師聯絡。

■ 居家運動

腳踝主動運

一天__回，一回__次



3

等長運動

一天__回，一回__次



跟腱伸展運動

一天__回，一回__次



踝關節外側肌群運動

一天__回，一回__次



平衡訓練

一天__回，一回__次



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.166.2009.04 二修

2021.04 審閱

4