青少年衝衝衝．腳踝扭傷的處置及預防

足踝扭傷，或是俗稱的「翻船」，是足踝關節最常見的運動傷害，尤其是運動量較大的青少年。常需要跳躍落地、跑步急停與行進間變換方向的運動，例如：籃球、排球、羽毛球、以及足球等，都是常遇到足踝扭傷個案的運動。不論是職業運動員、業餘運動員或是學生族群也好，一般在受傷之後，都將會有數週的時間必須休息與禁止激烈活動，隨著受傷的嚴重程度，有不一樣的處理方式。在接下來的篇幅裡，筆者試著以深入淺出的方式，來介紹腳踝扭傷的機轉、症狀、處置及預防。

足部本就是由許多骨頭（七塊跗骨與十九塊趾骨）與不規則關節面所組成的關節，也是下肢與地面接觸的第一個關節。也因為這樣的特性，不穩定的足踝關節或不正確的承重方式容易造成運動傷害，進而影響到膝關節、髖關節、甚至是身體的穩定。足踝扭傷最常發生的方式為足內翻（foot inversion），是由大腳趾向內側轉動的方向（圖一），常常是因為跳躍落地時關節不穩定、或是踩到他人的腳而導致足部過度內翻，進而造成足踝外側的韌帶拉傷或撕裂傷（前距腓韌帶、跟腓韌帶與後距腓韌帶，其中又以前距腓韌帶受傷機會最大）。急性受傷後，患者的踝關節外側常會有腫脹、淤血，並且伴隨著承重時的疼痛。腫脹與淤血常常是來自於韌帶與軟組織撕裂或斷裂所造成，而嚴重或速度過快的足內翻也會有造成遠端腓骨骨折的機會。若腫脹於數週後仍嚴重，並且持續伴隨承重時尖銳疼痛（有時於遠端腓骨會摸到垂直於長骨縱軸的橫斷面，且伴隨嚴重尖銳疼痛），建議儘早至骨科或運動醫學科就診。

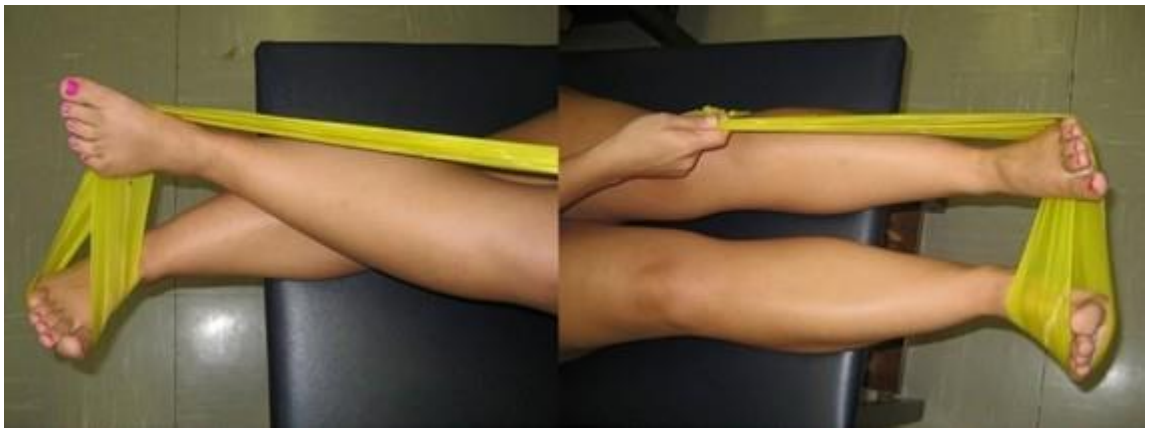
圖一　足踝扭傷最常發生的方式為足內翻，是由大腳趾向內側轉動的方向
（圖片來源：http://www.physio-pedia.com/Main_Page）

急性受傷時，建議在運動場邊以 PRICE 的原則進行急性處理。P（protection）對於受傷的部位進行保護，

防止再受傷，在由場邊醫護人員診斷為沒有骨折的危險之後，可以使用護踝或腋下拐保護受傷踝關節，減少承重。R（Rest）建議下場休息，讓受傷關節與軟組織休息與避免進一步的傷害。I（Ice）以冰敷的方式降低急性期的內出血或關節腫脹。以塑膠袋裝冰塊與少許的水，並以毛巾包覆後敷於患部，以不超過 15 分鐘為原則以避免凍傷。C（Compression）對於受傷的部位以貼紮或護踝的方式提供適當的表皮壓力，以減少腫脹的程度。E（Elevate）於仰臥姿勢時將患側踝關節抬高至略高於心臟或腰部高度，以利用重力的牽引幫助血液回流，減少腫脹。以上方式僅適用於第一級足踝扭傷的傷患，第二與第三級足踝扭傷的病患在 PRICE 處理後，須至骨科或運動醫學科檢查，並於必要時以足部輔具或副木固定，減少承重時的過度關節壓力。大多數足踝扭傷僅需保守治療，較少病例需要外科手術的處理。

保守治療常由物理治療師或運動防護相關人員來執行。軟組織與韌帶拉傷的修復過程常需四至六週以上，視受傷嚴重程度會有時間上的差別。倘若這是您的第一次足踝扭傷，通常會有較嚴重的腫脹與淤血的情況，幾乎無法承重，但是如果您的腳踝於短時間內扭傷數次，則有可能會於承重時有疼痛，但腫脹程度反而較不明顯。這是由於慢性足踝扭傷（或又稱為習慣性足踝扭傷）常因反覆受傷而使得前距腓韌帶已完全斷裂，故腫脹程度較不嚴重。足踝扭傷後適度的減少承重是必要的，輔以足夠的休息時間（禁止劇烈跑跳等運動）才能達到良好治療效果。足踝扭傷的初期處置以 PRICE 為主，加上適度的關節自主活動以增進關節囊內與患部血液循環，而接近復原期則以特定的運動治療與牽拉運動、以及本體感覺訓練為主。

足踝扭傷常因為是足部過度內翻，所以於消腫後以及可以正常承重後，常以訓練腓骨長肌與短肌的運動、伸展關節囊與阿基里斯腱的運動、以及本體感覺訓練的運動為主。一、腓骨長肌與短肌是產生足部外翻動作、對抗足部過度內翻的足外翻肌群，保持良好的肌肉力量與控制是在運動時減少傷害的好方法。可以以彈力帶方式進行訓練（圖二）。二、關節囊在腫脹與關節活動受限一定時間後會變得比較緊，適度放鬆與伸展是必要的。而過緊的阿基里斯腱常會限制足踝動作（尤其是足部背屈），導致距下關節過度內、外翻，以弓箭步的方式就能有良好的伸展效果（圖三）。三、本體感覺受器分布於關節面，於動作期間傳送肢體三維空間訊息至腦部，以提供訊息來控制肢體的活動。足踝扭傷後本體感覺訊號常會因為受傷與關節囊鬆緊程度改變，而產生變化。本體感覺與平衡訓練是復原後期不可或缺的一環，也是阻斷惡性循環、避免習慣性扭傷的不二法門。



圖二　以彈力帶方式進行訓練

（圖片來源：http://www.physio-pedia.com/Main_Page）

圖三　弓箭步的方式就能有良好的伸展效果

（圖片來源：http://www.physio-pedia.com/Main_Page）

足踝扭傷的預防是十分重要的，其中包含內在與外在的因子。內在因子包括：一、正確的暖身與運動後伸展。現今的運動前暖身不再以靜態伸展的方式來進行，研究指出運動前以動態活動熱身（小跑步、跳躍等），達到肌肉與關節升溫與循環加速的目的。過度靜態伸展反而造成肌力下降，導致表現退步。而運動後建議以靜態伸展或放鬆因運動而緊繃的肌群，以利於下一次運動的進行。二、保持良好的肌力、肌耐力、柔軟度與體適能。良好的肌肉性質與控制是防止運動傷害的良藥，因此維持固定、持續的運動習慣是很重要的。外在因子則包括：一、注意關節的穩定。假使踝關節已有多次扭傷，需注意是否需要運動前貼紮或以護踝增加關節穩定性。運動時因加速度與重力的關係，需要的穩定性比靜態活動或步行時高出許多，不穩定的關節需加強穩定性，以防止受傷。二、適當的鞋子是必要的。好的彈性、包覆性、

穩定性、以及不過度單側磨損的鞋底（尤其在鞋跟）是重要的，不適合的鞋子會使足踝受傷的機率大增。

以上是對於足踝扭傷的簡短介紹，由於篇幅有限，足踝扭傷還有可能是由於其他原因（如：脛腓連結受傷，又稱為高位足踝扭傷、足弓相關問題、以及足底筋膜問題等），若您仍有疑問，不妨諮詢醫師或合格的物理治療師，以達到享受運動樂趣與預防足踝扭傷等運動傷害的雙贏目標。

物理治療中心助理教授　陳譽仁

NTUH