

扭傷宣導

一、腳踝扭傷概述與原因

腳踝扭傷是指腳踝周圍韌帶因過度拉伸或撕裂而受損，主要發生在以下情境：

- 運動中突然轉向或跳躍失敗：例如籃球、羽毛球等運動中常見的扭傷。
- 日常活動中的意外跌倒：走路踩空、穿高跟鞋或地面不平。
- 高危險工作環境：如搬運重物或需要長時間站立、移動的工作。
- 年長者的平衡不佳：年紀增長伴隨骨質疏鬆及平衡能力下降，易導致跌倒和扭傷。

腳踝扭傷的高頻發性，讓我們更加需要了解其分級與正確的腳踝扭傷處理措施，以避免長期影響。

二、腳踝扭傷的分級及症狀

腳踝扭傷根據損傷程度可分為以下三級：

一級扭傷：輕度損傷

- 症狀：輕微腫脹、疼痛，可正常行走但略感不適。
- 損傷範圍：部分韌帶纖維拉傷，但無撕裂。

二級扭傷：中度損傷

- 症狀：腫脹明顯，瘀青形成，行走時疼痛明顯，可能需要輔助工具如拐杖。
- 損傷範圍：部分韌帶撕裂，關節穩定性減弱。

三級扭傷：重度損傷

- 症狀：嚴重腫脹及瘀青，關節無法承重，伴隨劇烈疼痛。
- 損傷範圍：韌帶完全撕裂，關節嚴重不穩定，需要長期治療甚至手術。

了解分級有助於評估自身狀況，選擇適合的腳踝扭傷處理方式。

三、腳踝扭傷要休息多久？

腳踝扭傷要休息多久會因扭傷程度而異：

腳踝扭傷要休息多久？一級扭傷：

通常需休息 1-2 週，期間可進行輕量活動，並注意避免再次受傷。

腳踝扭傷要休息多久？二級扭傷：

需要 3-6 週的休息和復健，期間可能需使用護踝或支架輔助。

腳踝扭傷要休息多久？三級扭傷：

恢復期長達 8-12 週或更久，嚴重者可能需接受手術，術後配合長期復健。

在這期間，根據醫師建議逐步恢復活動，能有效縮短恢復期。

四、正確的腳踝扭傷處理方法

及時的腳踝扭傷處理能減少傷害並促進恢復，建議遵循 RICE 原則：

1. 休息 (Rest)：最初 24 至 48 小時內盡可能多地休息腳踝。
 2. 冰敷 (Ice)：每次 10-15 分鐘，每日 3-4 次，減少腫脹及疼痛。
 3. 壓迫 (Compression)：使用彈性繩帶包裹腳踝，但勿過緊，以免影響血液循環。
 4. 抬高 (Elevation)：將腳踝抬高於心臟高度，有助於減少腫脹。
- 在最初 24 小時內，避免任何可能加劇腫脹的行為，例如熱水淋浴、熱敷或按摩。初期處理後應諮詢專業醫師進行進一步診斷，避免錯誤處理引發後遺症。

五、腳踝扭傷的復健與後續保養建議

復健運動

- 關節角度運動：前兩週可以在疼痛症狀容許的情況下做關節角度運動。如使用毛巾拉伸小腿肌肉，改善踝關節活動範圍

- **伸展與肌力訓練：**第 3-4 週可開始關節周圍肌群的強化訓練，逐步恢復力量和穩定性。
- **本體感覺與平衡訓練：**第 5-6 週使用平衡板或單腳站立訓練，增強本體感覺，預防再次受傷。

後續保養

1. 穿著適當鞋具：選擇支持性好的運動鞋或定製鞋墊，有助於改善步態及分散壓力。
2. 日常拉伸與按摩：促進血液循環及韌帶彈性。
3. 避免過度使用：特別是運動後，給予足夠休息時間。

六、腳踝扭傷常見 3 大 Q&A

1. 腳踝扭傷是否需要就醫？

- 如果您的疼痛和腫脹嚴重，或者腳踝感覺麻木，或者您的腳踝無法承受重量，建議到醫療院所尋求專業醫療協助。

2. 什麼情況需要使用鞋墊？

- 對於有腳部力線問題或需要加強足弓支持的人群，鞋墊能有效改善疼痛並降低再受傷風險。

3. 腳踝扭傷可以做哪些運動？

- 輕度活動如腳踝繞圈、踝泵運動（Ankle Pumps）等，有助於循環與恢復。