踝關節扭傷，可說是所有運動傷害中最常發生，也最容易被輕忽的問題。大多數人對於腳踝扭傷都很不在意，頂多擦擦藥膏貼貼藥布就不管它了，以致往往舊疾未癒新傷又發，如此反覆發作，成為習慣性扭傷，影響到運動機能及日常生活。

腳踝扭傷的治療原則：

一、急性處理：以降低發炎腫脹為原則，方法如下：
休息：立即停止運動，必要時可使用枴杖減少足部受力
冰敷：用以減低發炎症狀及止痛
方法：每 2 小時冰敷 10 到 15 分鐘
壓迫：用以防止出血及降低腫脹
方法：可使用彈性繃帶自腳趾近端往上逐漸壓迫包紮。
抬高：用以促進靜脈及淋巴回流，降低腳踝腫脹
方法：休息時儘量將腳抬高超過心臟。
• 切記不要施予不當的推拿和按摩，因為這樣反而會加重病情，延誤復原。

二、急性處理過後：以降低疼痛、促進組織癒合及預防復發為目的，方法如下：
儀器治療：包括超音波、熱敷、低能量雷射、電刺激及水療等。
運動治療：
早期：可在不痛範圍內做各個方向的主動關節活動及等長肌肉收縮（主動關節活動需做到不痛範圍內的最大角度並於各角度終點停留 20-30 秒；等長肌肉收縮是以手於腳的各方向抵住，由腳向各方向施力，每次施力 10 秒）。
晚期：在疼痛改善後，患者仍然常存在一些問題，包括：跟腱過緊、柔軟度不足、平衡控制能力不佳及肌肉無力等後遺症，而這些後遺症往往導致患者反覆扭傷，下列運動可針對這些問題予以有效改善進而預防再度扭傷。

跟腱伸展運動：面對牆壁雙手貼牆，將欲伸展的腳置於後方呈弓箭步，逐漸彎曲手肘，使上半身靠近牆壁，雙腳腳跟不可離地，當感到腳踝後側肌腱緊繃即可。維持 10-30 秒，每一腳重複 5-10 次。

跟腱伸展運動

平衡運動：可用平衡板或木板下置一滾木，以訓練踝關節的本體感覺，並間接刺激小腿肌肉的收縮。

平衡運動

肌力訓練：特別須強化腳踝外翻的肌力訓練，另外也可把毛巾置於地面，再以腳趾抓握毛巾，以強化足部肌力。
（復健諮詢專線 0968-955367 曾國楨主任）

肌力訓練