

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

扭傷

職能治療師 羅勻婷

一、症狀

扭傷時，局部會發生關節腫脹、疼痛，嚴重時甚至造成骨折。因踝關節扭傷是運動損傷中發生率最高的，故在此提供較詳細的急救、復健治療方式。

第二階段：可坐起或離床做輕微的活動。

二、急救

1. 處理時，先用彈性繃帶將關節固定，於傷處外敷冰塊，再用繃帶固定冰袋和關節。
2. 固定約 3~5 分鐘後，可先取下繃帶，此時受傷部位腫脹尚不明顯，肌肉痙攣也較輕，可先進行簡單的檢查。
3. 檢查方法：檢查的目的主要是確定有無骨折或脫臼的可能，以及韌帶損傷的程度，以決定下一步之治療方法。
 - (1) 注意疼痛、壓痛點的位置，腫脹的程度，關節是否畸形。
 - (2) 內翻及外翻試驗：將踝關節內翻，檢查外側韌帶損傷程度，即足內翻時，關節外側活動範圍是否變大或鬆動；再將關節外翻以檢查內側韌帶損傷程度。
 - (3) 前抽屜試驗：一手握住關節上端向後推，同時另一手握住足跟向前拉，檢查是否活動範圍變大，可和未受傷一側來比較。
 - (4) 如果只是輕度扭傷，可繼續冰敷並施以壓迫性包紮，抬高患肢；如屬較嚴重之扭傷，則應送醫治療。

三、復健治療

1. 冰敷：用碎冰或冰水裝在塑膠袋裏，醒著時每 4 小時敷蓋在受傷部位 20 分鐘。
2. 抬高：不需活動它時，就把受傷的踝關節抬高，至少要比腰部更高才有效。
3. 壓迫：用彈性繃帶包住受傷部位，不可太鬆或太緊，太鬆無效易脫落，太緊腳趾會腫麻，妨害血液循環。
4. 拿拐杖：拿拐杖幫忙走路，受傷的腳可完全不著地，或在不痛的範圍內略著地支撐體重。但不可以腳趾先著地，因為這樣腳板朝下時容易再發生內翻性扭傷，必須像正常走路一樣，讓腳踵（即腳跟部）先著地，然後才整個腳掌著地。

5. 冷熱交替式水療：

- (1) 先將患部浸在攝氏 38-40 度，不痛的範圍內活動 4-6 分鐘。
 - (2) 立刻改浸在攝氏 10-16 度冷水中 1-2 分鐘。
 - (3) 再回到熱水中活動（如 1 所述）。
 - (4) 如此冷熱交替各做 5 次。
 - (5) 最後一次須浸在熱水中。
 - (6) 完畢後將患部抬高，活動 5 分鐘，後綁上彈性繃帶。
 - (7) 以上(1)-(6)為一次完整的週期（冷熱交替式水療），每天做 2-3 次後，約 1-2 周可完全消腫。
6. 活動腳：不痛的範圍內，要儘量作各方向的腳踝活動，譬如上下活動或左右活動，也可以當作在練習 ㄅ ㄆ ㄇ ㄏ 或 ABCD 等字母的活動。
7. 保護：走路時須用固定用的貼布來保護腳踝。一般人可用護套來代替。
8. 對抗施力：用自己的手施力於腳踝，而用腳踝的力量來對抗它。不要被手扳動。
9. 等張運動：用腳踝的力量來對抗外加的橡皮圈阻力，等於是一種肌力訓練。
10. 等速性肌力運動：利用特殊的「等速運動」訓練機，來加強腳板向上、向下、朝內、朝外的各方向肌力。
11. 快走：不痛不跛之下，可任意加快走路的速度，但仍需腳踵先著地。
12. 跑步：由慢跑開始，逐漸增加跑步的速度，最後可以短跑衝刺。
13. 繞圈跑：（轉彎 45 度）以 20 公尺的距離當作是一個「8」字型的長度，做轉彎 45 度式的繞圈跑，速度由慢而快。
14. 繞圈跑：（轉彎 90 度）以 10 公尺的距離當作是一個「8」字型的長度，做轉彎 90 度式的繞圈跑，速度由慢而快。