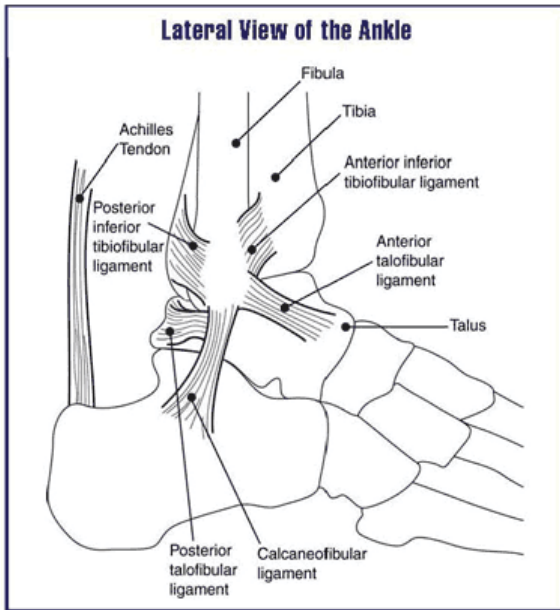


腳踝扭傷

腳踝扭傷

腳踝扭傷很常見，而且會造成相當大的不便和痛苦。受傷之後數日採取的措施會對腳踝恢復產生重要的影響。



扭曲或滑倒是腳踝扭傷的罪魁禍首。這會使連接足部和踝部的韌帶拉伸過度或撕裂。韌帶是極為強壯的帶狀組織，連接骨頭並固定關節。

根據受傷程度，腳踝扭傷可分為輕微、中等和嚴重三種。一等扭傷是韌帶受到輕微拉伸，但並不影響關節的穩固；二等扭傷是韌帶部份撕裂；三等扭傷是韌帶完全撕裂。韌帶受傷後，腳踝關節會出現不穩，讓你有“站不穩，要跌到”的感覺。

大多數情況下，治療腳踝扭傷的方法大同小異。如果是扭傷程度嚴重，則需要採用腳踝固定支架。在極少情況下甚至需要打石膏或使用固定靴。

受傷後首 48 小時：

- **休息**：不要承重，但可以馬上嘗試活動腳踝。如果行走有困難，你可以使用拐杖，以減輕對腳踝的壓力。
- **敷冰**：將冰敷在受傷部位，每 2 小時敷 15 分鐘。用毛巾等濕布墊在冰塊和皮膚之間。商店出售的專用冰袋能覆蓋你的受傷部位，因此效果最佳。
- **緊壓**：在受傷後數日用加壓綑帶或壓縮式襪筒可減輕不適。
- **擡高**：將腳踝擡高，超過你的心臟高度，可減輕腫脹。平躺時在腿腳下墊一些枕頭是最佳的方法。將腳踝吊起會帶來極大的傷害。
- **避免 “HARM”**：高溫（Heat）、酒精（Alcohol）、跑步運動（Running/sport）和按摩（Massage）。

你需要知道

1. 即便使用拐杖，也最好用正常姿勢走動，不要單腳跛行。這可以幫助恢復。
2. 將受傷的腳踝擡高，超過心臟的高度，可有效地減輕腫脹。受傷後 48 小時內需要堅持這樣做。
3. 在腳踝有支撐（如捆綁固定）的情況下活動，可加速康復，讓你早日恢復正常。
4. 平衡和協調練習非常重要，能加快康復速度，防止將來再次受傷。

腳踝扭傷

可以嘗試的活動

平衡



- 開始時，雙腳一前一後，腳尖連腳跟站立。受傷的腳踝在前（見左圖）。
- 如果你能夠保持這個姿勢站立 10 秒鐘，則可以把受傷的腳放在後面，然後重復這個動作。

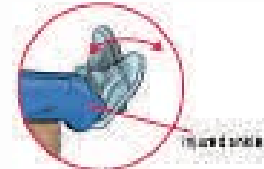
- 接下來的動作是單獨練習受傷的腳的平衡能力（見下圖）。



- 雙眼保持睜開，如果你能這樣保持平衡 10 秒鐘，可以閉上雙眼繼續。反復練習，並增加保持平衡的時間長度。

蹬腳踝

擡高雙腿，輕緩地收起和舒展受傷的腳踝。



幅度練習




把受傷的腳放在前面，腳趾正對牆壁。彎曲前腿膝蓋，嘗試用膝蓋碰觸牆壁，同時保持腳跟不要離開地面。保持 5 秒鐘，然後回復原位。重復 5 次。

要求：

隨訪治療

- 隨訪理療可以加速康復，讓你早日返回工作和參加運動。
- 如果你的疼痛加劇，或服用藥物後痛楚沒有消減，則必須看醫生。

尋求幫助：

-  如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

