

踝關節扭傷

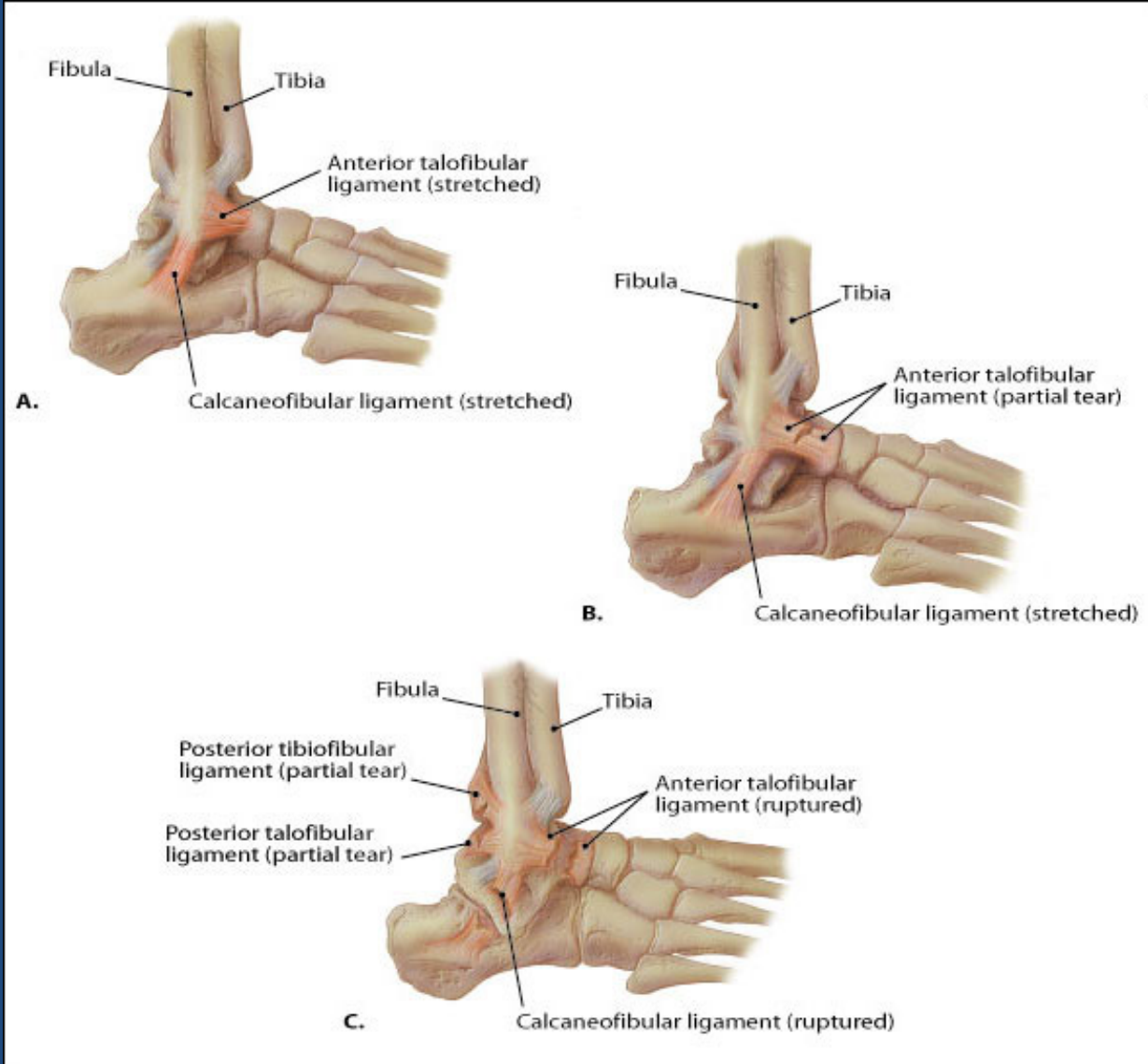
高國峰

踝關節扭傷

- 外側踝關節扭傷 **Lateral** Ankle Sprain
(**Inversion**)
 - 85% of ankle sprains
 - Landing on an inverted and plantarflex ankle
- 內側踝關節扭傷 **Medial** Ankle Sprain
(**Eversion**)
 - Occur during eversion, pronation

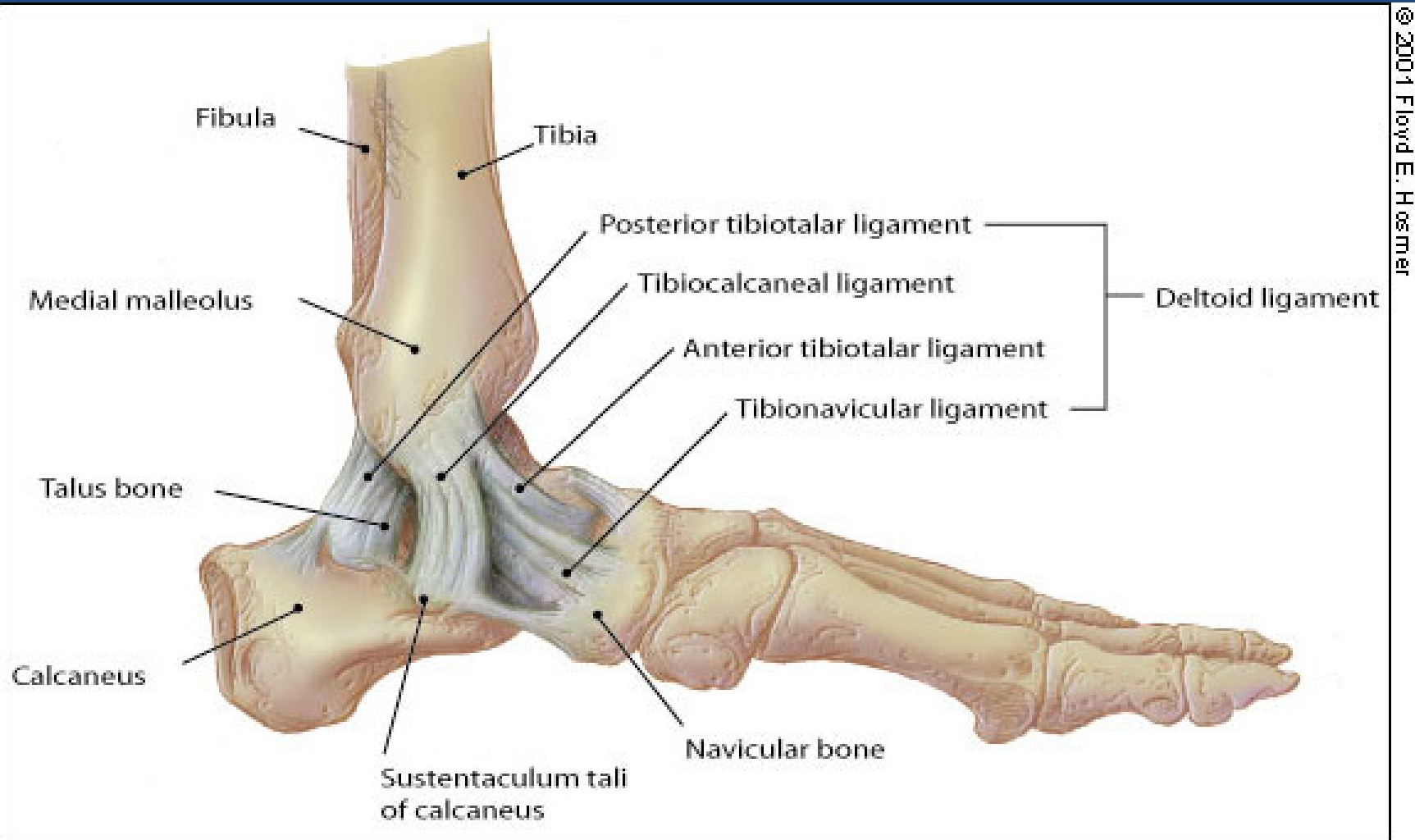
外側踝關節韌帶

Lateral ankle ligaments



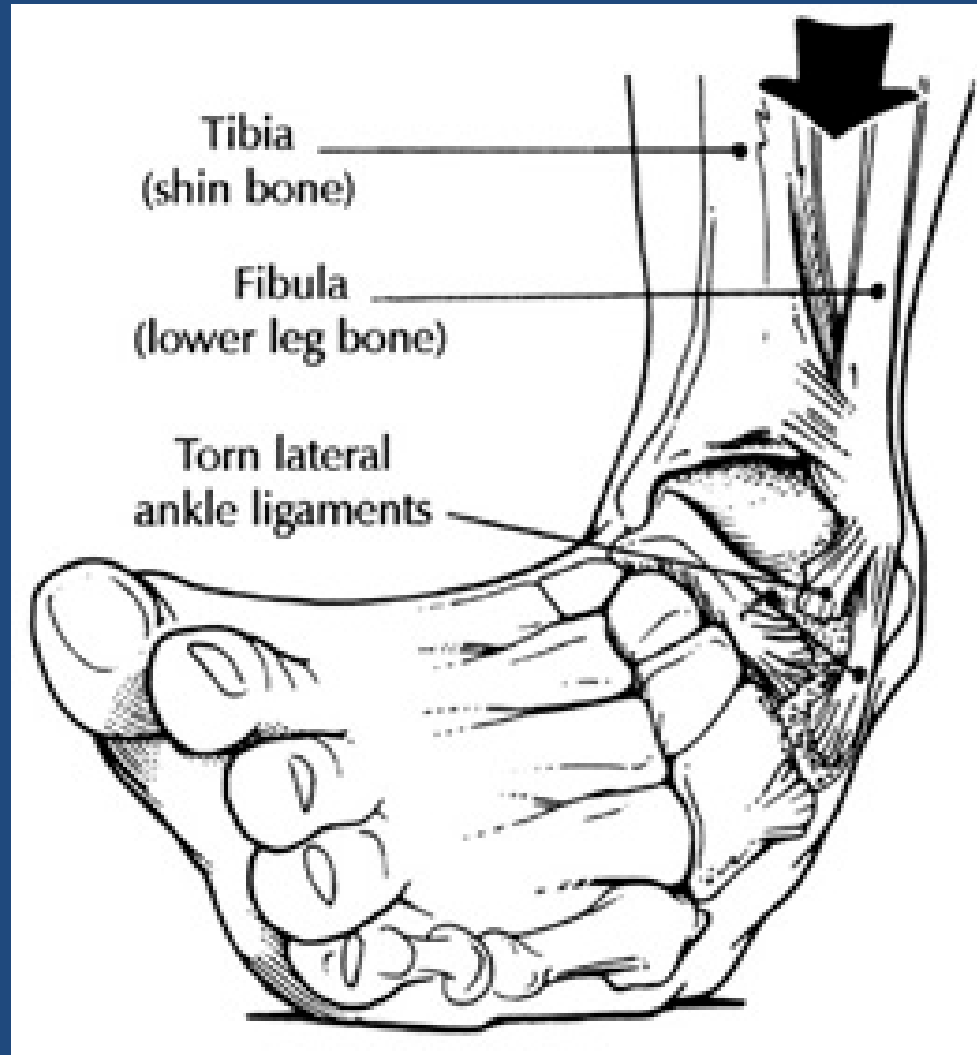
內側踝關節韌帶

Medial Ankle ligaments



外側踝關節扭傷

Lateral Ankle Sprain



急性期處理(PRICE MM)

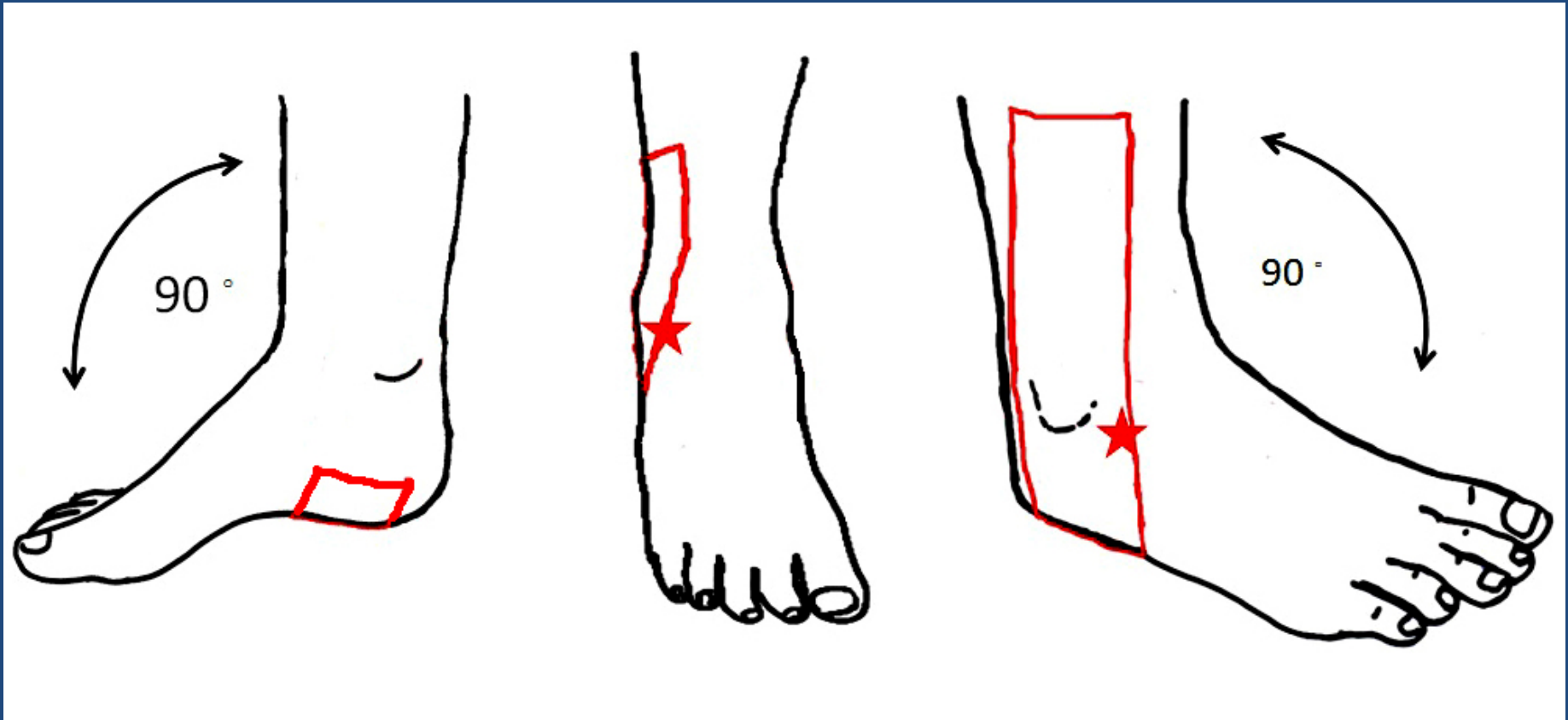
- 保護 (Protection)
- 休息 (Rest)
- 冰敷 (Ice)
- 加壓 (Compression)
- 患肢抬高 (Elevation)
- 以柺杖，助行器輔助 (Modalities)；患肢勿踏地負重
- 專業醫師診療，消炎止痛藥物 (Medication)



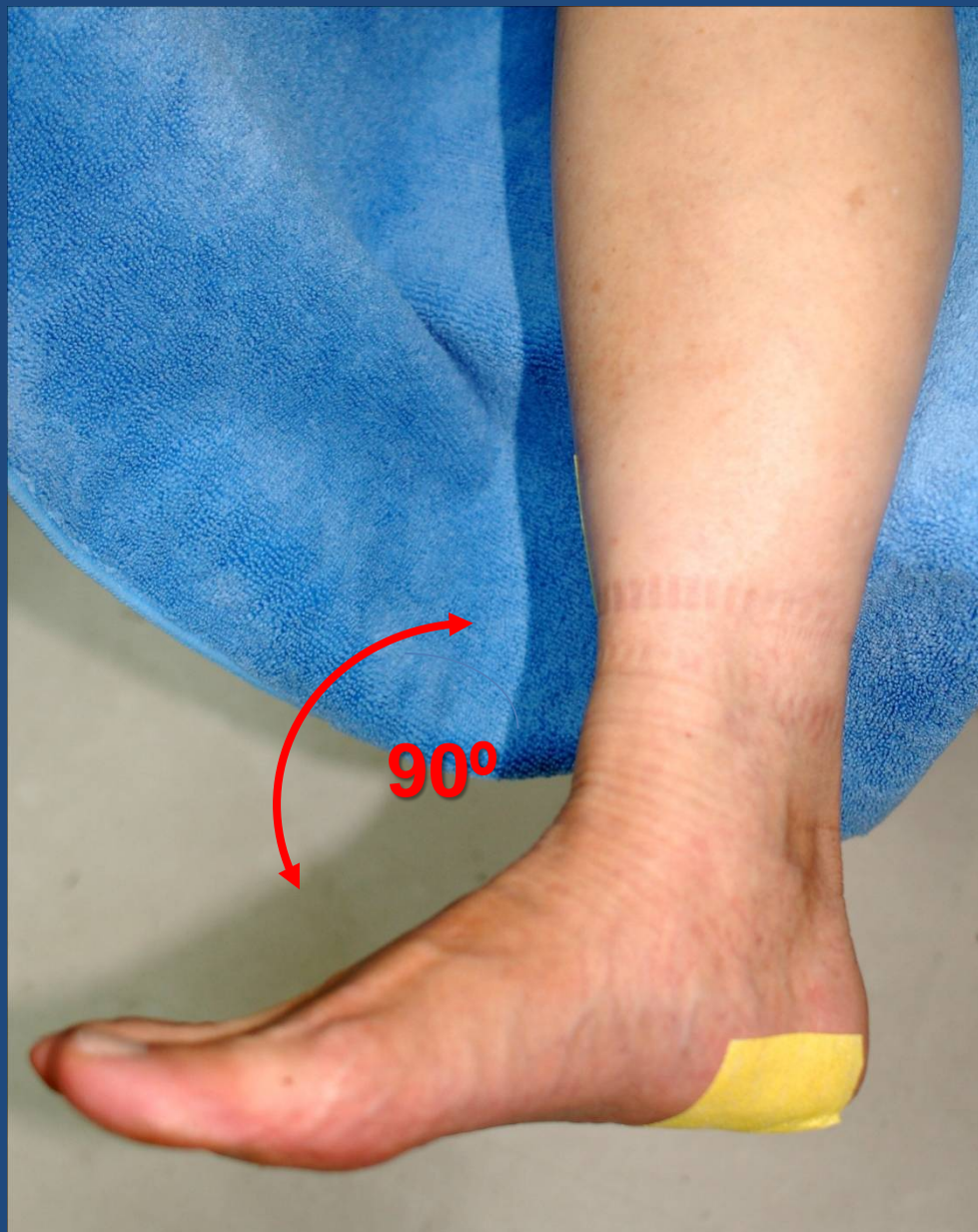
踝關節扭傷多為
由外往內翻轉的
” Inversion Injury”
，受傷疼痛點位
於外踝處。



踝關節防護貼紮 Ankle Protection 1/2



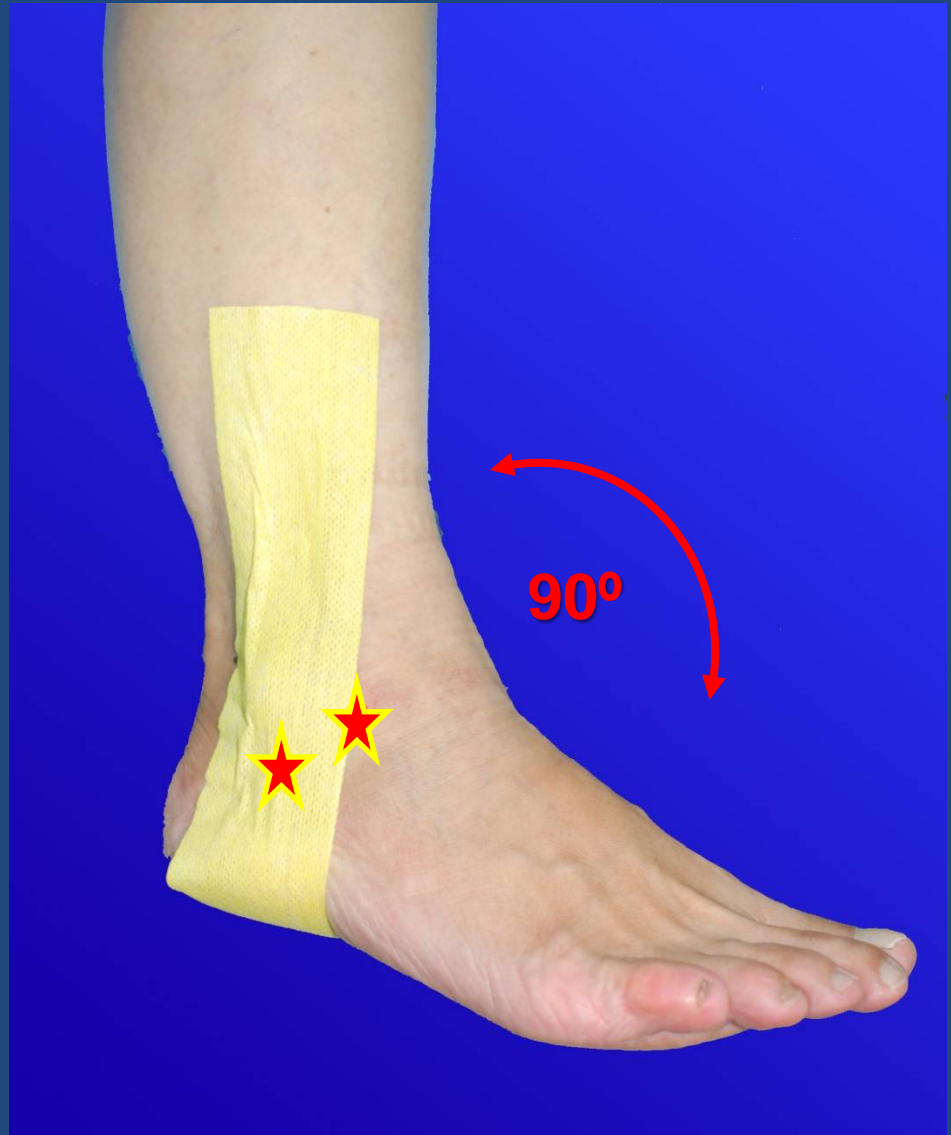
以一約25公分長的縱貼，踝關節成90度，始於內踝處，



由足跟底部，經
外踝而到小腿外
側。



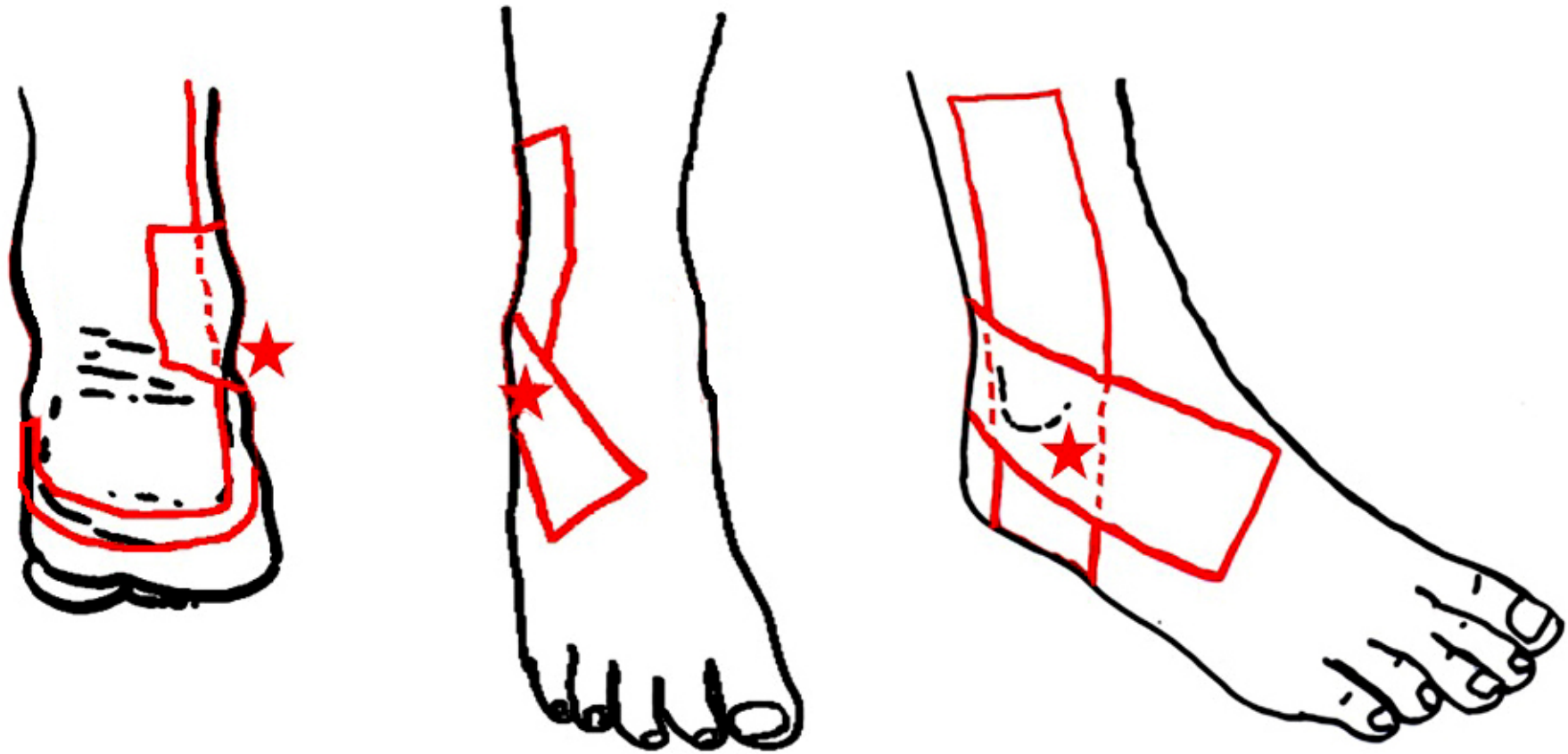
經由足跟底部而
到小腿外側（會
經過外踝，且貼
布外側比內側高
），施壓貼附於
皮膚上。



踝關節防護貼紮 Ankle Protection 1/2



踝關節防護貼紮 Ankle Protection 2/2



外側橫向貼約15公分長，由後側跟腱處經外踝，而到前面足背外側處。



由後側跟腱處經
外踝，而到前面
足背。

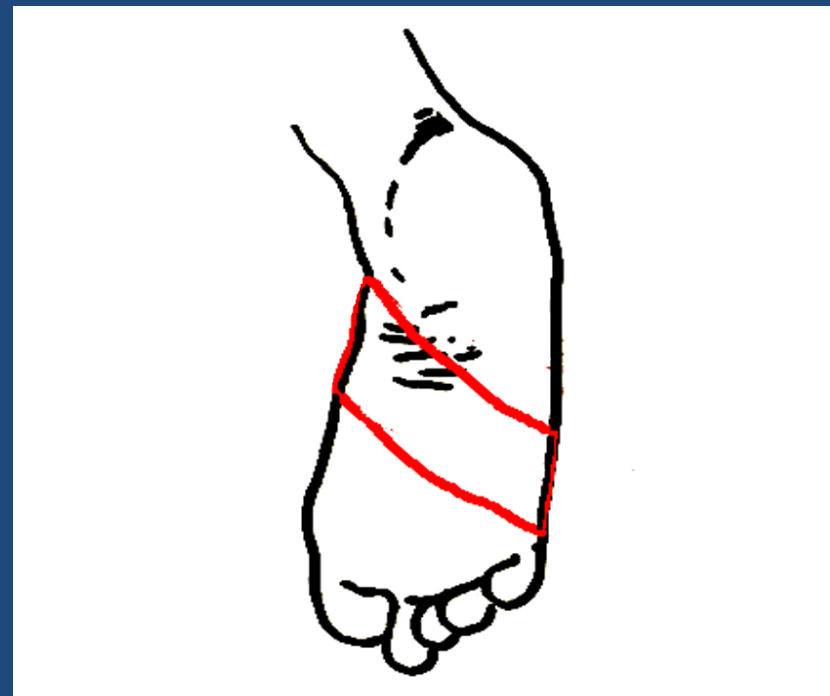
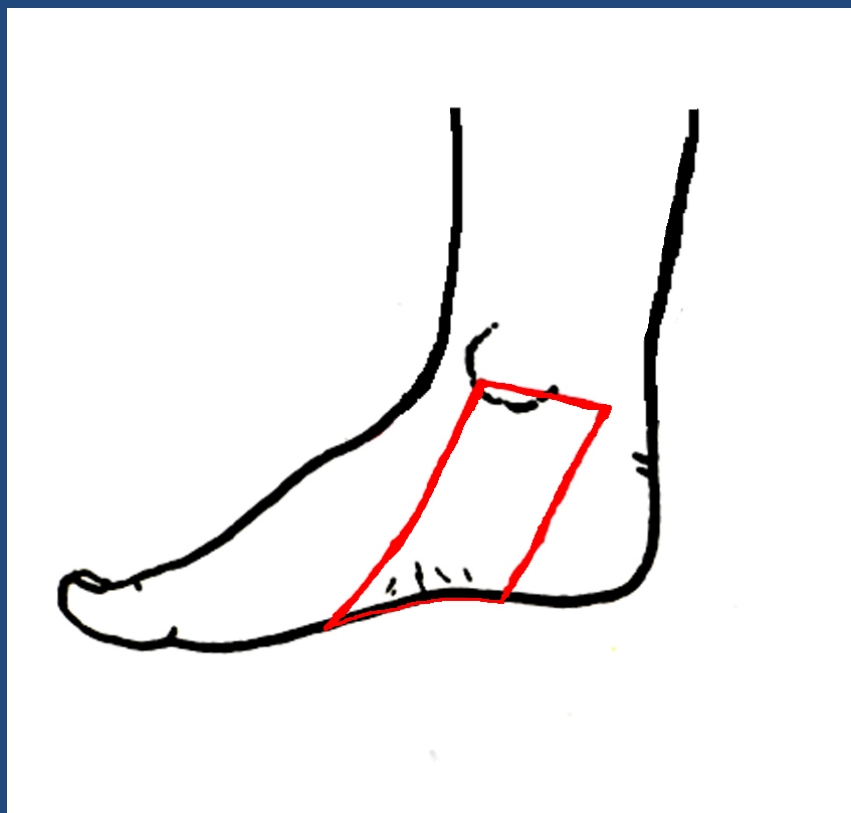


踝關節防護貼紮 Ankle Protection 2/2



足弓支撐 Arch Support Taping

Ankle Protection Taping後，得加上Arch Support Taping，防止足部旋前內轉（pronation）



- 足弓支撐貼紮貼布長度約20公分。

- 起始於足底外側的第五跖骨下；將前足的外側面固定好後，踝關節成90度，朝腳內踝處貼紮。



終於腳內踝處



以手掌擠壓使之
貼牢於皮膚上。

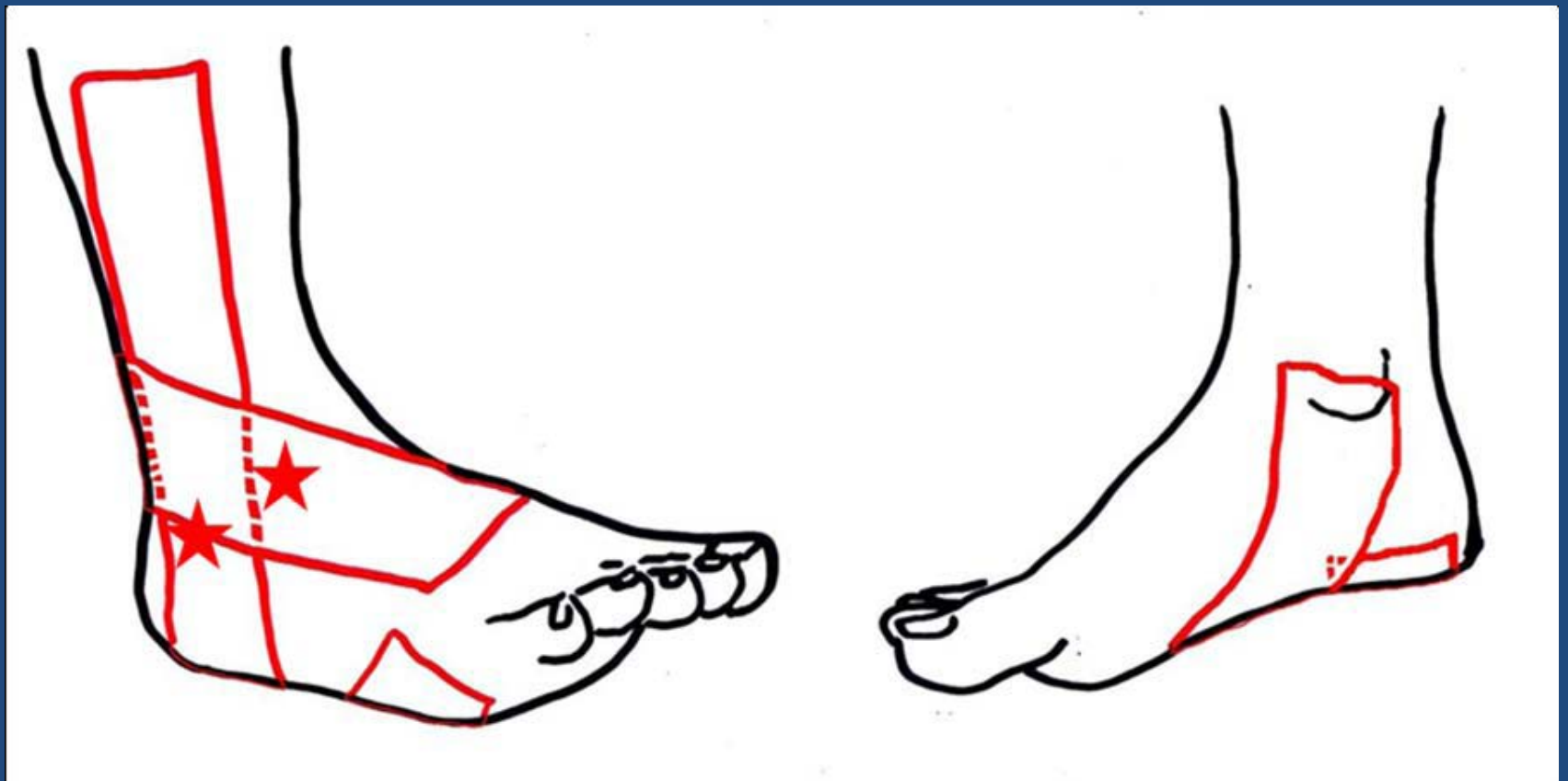


足弓支撐 Arch Support Taping



足弓支撐 + 踝關節固定

Arch Support Taping + Ankle Protection



彈性繃帶, 8字形纏繞

一般以四吋彈繃
進行抗內翻”(anti-
inversion)纏繞。



於足部纏繞1-2圈的固定後，再沿著踝關節行“8”字形纏繞。



- 踝關節行“8”字形纏繞時；這方向的拉力需大一點，而繞過後跟往前內側腳的拉力，就要放鬆。
- 以此方式重覆繞行踝關節數次。



貼布貼紮+彈繃纏繞

- 若覺得彈繃太緊，
可放鬆後再行纏繞。



踝關節活動

- 急性期，雖無法以患支負重，疼痛緩解後即可行踝關節主動活動及肌力訓練。



踝關節活動

- 往上翹起來，持續5秒鐘，一個階段作10下，一天分3階段來進行



患肢單腳站立 10 秒鐘

- 當可雙腳站立平穩時，即可開始練習單腳站立。
- 於患肢貼紮完成後，手先扶著穩定支撐物，如椅子,牆面；將健側的腳提起，待身體穩定不晃動後，再將手離開支撐物。
- 一次十秒鐘，一個階段10次，一天分3個階段進行。

1 雙腳站立平穩
扶著穩定支撐物



2 手扶著穩定支撐物
開始練習單腳站立



3 手離開支撐物
一次十秒鐘



本體感覺訓練

Proprioception training

- 閉上眼睛，患肢單腳站立10秒鐘
- 一個階段10次
- 一天分3個階段進行



矯正鞋墊

Keep foot in a “Neutral Position”
+ Forefoot lateral wedge



外踝扭傷處理流程

急性期

- 專業醫師診療
- 保護 (Protection)
 - 踝關節防護貼紮
- 休息 (Rest)
- 冰敷 (Ice)
- 加壓 (Compression)
 - 彈性繃帶, 8字形纏繞
- 患肢抬高 (Elevation)
- 以柺杖, 助行器輔助 (Modalities)；患肢勿踏地負重

功能性復健 (Functional Rehabilitation)

- 踝關節主動運動
- 踝關節肌力訓練
- 雙腳負重站立
- 患肢單腳站立
- 本體感覺訓練

手術, 外側踝關節韌帶重建

慢性期, 習慣性扭傷

- 專業醫師診療
- 保護 (Protection)
- 踝關節防護貼紮
- 彈性繃帶, 8字形纏繞
- 休息 (Rest)

下肢生物力學檢測

- 足部矯正鞋墊 (Foot Orthosis)

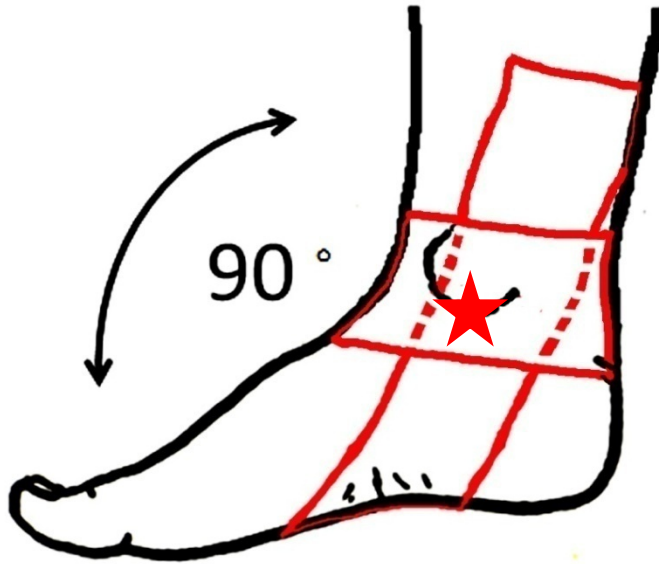
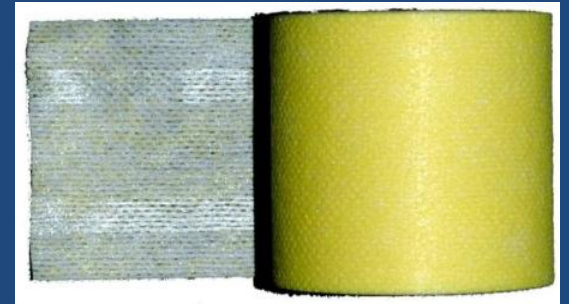
內側踝關節扭傷

Medial Ankle Sprain (Eversion)



急性期貼紮

Taping for acute medial ankle sprain



- 縱向貼：始於前足底部外側，斜向經由足弓而到內踝處（約25公分長）。
- 橫向貼：交叉於疼痛點處（約12公分長）。



- 彈性繃帶，纏繞加壓固定。
- 疼痛緩解後即可行踝關節活動。



Acute medial ankle ligament injury



矯正鞋墊，足弓支撐

Arch support Fos

