# 足踝扭傷的正確處理程序

□金德維脊醫

文職人員幾乎整天都要坐着工作，最容易導致頸緊膊痛及腰背痛，主要原因不外乎是坐姿不正確及欠缺運動。對於常常逛街的經紀及運動健兒來說，發生足腿痛的機會率一定比文職人員高，主要原因是由於關節或筋腱過份受力所引致。在眾多足腿毛病中，腳踝扭傷對他們來說一定不會太陌生吧！

## 腳踝受傷

腳踝關節的柔軟組織（韌帶）在一般正常情況下相當穩定及堅固，其主要功能是聯結和穩定關節活動。當走路不小心失足，腳踝關節受到超過正常活動範圍以上的力量碰撞或扭轉時，韌帶便會扭傷，或出現部份斷裂或全部斷裂的現象，而受了傷的韌帶會喪失應有的正常功能，從而導致腳踝關節不能自由活動。

腳踝較容易受傷的韌帶包括外側韌帶（Lateral Ligament）、下脛腓韌帶（Inferior Tibia-fibular Ligaments），及內側韌帶（Medial Ligament）。各韌帶的尺寸和形狀都有所不同，其堅硬程度亦有差別。內側韌帶又較外側韌帶強大而有力，因此當腳踝外翻受傷害時，內側韌帶本身絕少有斷裂的情況出現，反而腳踝關節內側踝（Medial Malleolus）被強硬而大的內側韌帶弄致折斷或撕斷，由此可見此韌帶之堅硬程度有多厲害。

腳踝關節向內翻，在這種情況下，除腳踝部份承受巨大的壓力外，踝關節外側肌肉的支持力亦較少。因此外側的韌帶會容易受到極大的扭曲，增加韌帶撕裂的機會。若扭力過大時，外側踝（Lateral Malleolus）亦會被折斷。

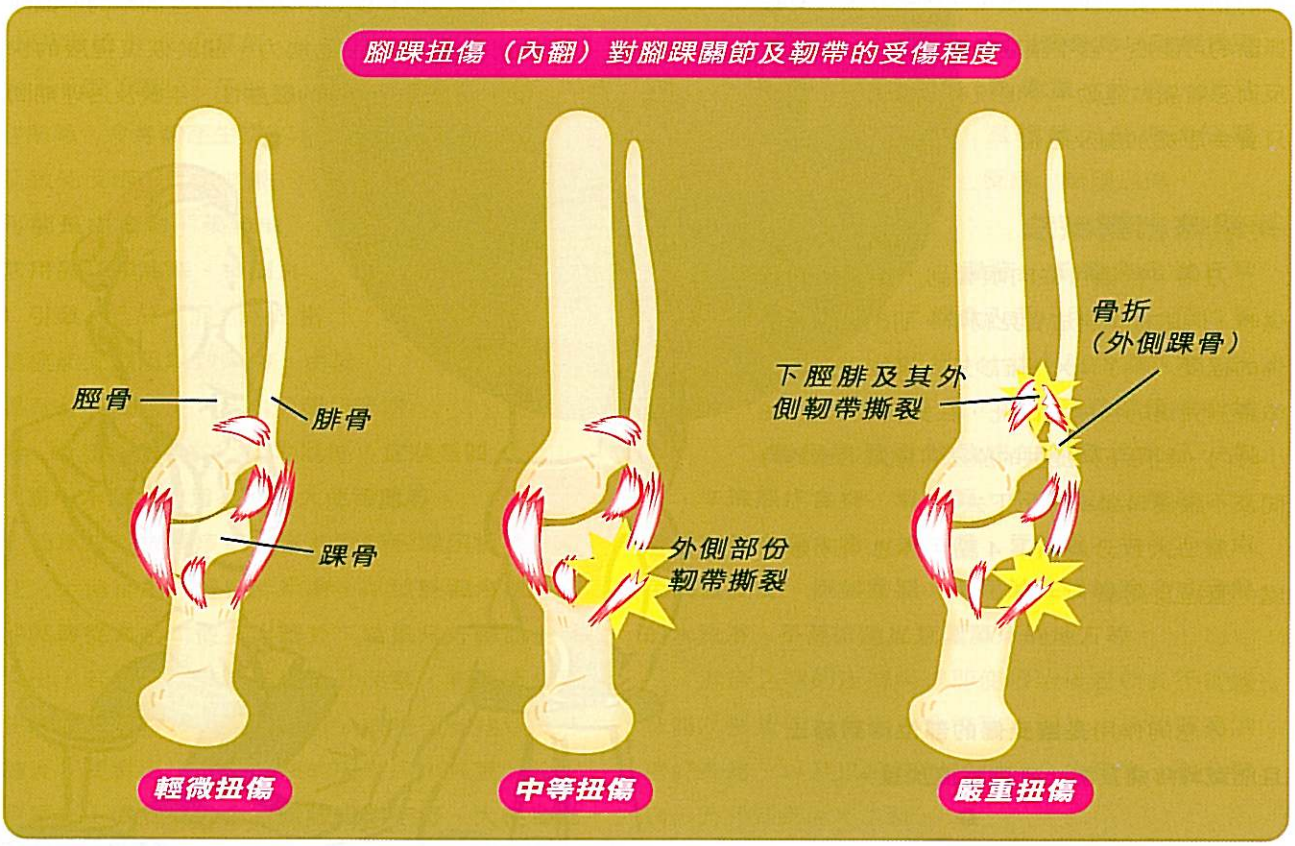
## 腳踝扭傷的程度

腳踝扭傷的原因不外乎是不小心失足，尤其是穿着高跟鞋的女士為首。在不平坦的路面上跑、跳及運動過程中，由於落地動作不慎而引致扭傷。通常扭傷的程度及嚴重性要視乎扭力及扭轉角度對踝關節柔軟組織所做成的傷害。普遍來說，足踝扭傷大致可分為下列階段：

| 階段 | 程度上的分類 | 韌帶及關節的受傷程度 | 跡象 |
|---|---|---|---|
| 1 | 輕微扭傷 | 韌帶及關節未受影響 | 輕微腫脹及壓痛 |
| 2 | 中等扭傷 | 部份韌帶撕裂，但未完全斷裂 | 腫脹、壓痛，走動帶來不便及疼痛，發紅及呈現瘀血 |
| 3 | 嚴重扭傷 | 韌帶完全撕裂或腓骨（Fibula）及脛骨（Tibia）骨折，或踝骨（Talus）於腓骨及脛骨中出現脫臼（移位） | 嚴重腫脹、出血及完全不能走動，一動就痛 |

## 引以為戒的處理方法

相信大部份讀者都曾有這樣的經驗，在腳踝扭傷後的當天或次天都會採用下列方法，結果不但沒有把病情及痛楚控制得宜，反而令病情加深及惡化。希望讀者對下列的治療方法多加注意及避免採用。



*按摩患處*

**在腳踝扭傷時，在患處用力按摩、搓揉是最大的禁忌。**這種做法不但不會減低痛楚，反而容易產生反效果。在未知韌帶是否完全撕裂或踝關節的內或外側存有骨折情況下，如馬上搓揉，不但加深傷勢，同時關節周圍的組織亦會受到破壞，紅腫及出血的情況便會越來越嚴重，進一步加重創傷。

*熱敷*

大部份人都會利用熱敷方法治理患處。**這種做法不單止不能減低痛楚，反而加快腫脹及出血的可能。**當血管受熱便會膨脹，加快血液的流動量，反而令柔軟組織更易發炎。

*伸曲運動*

利用伸曲運動企圖令患處周圍的柔軟組織得到鬆弛及舒緩。**其實這種做法適得其反，同時亦會增加腫脹及疼痛。**當腳踝扭傷時，若腳踝附近出現紅腫或瘀血，即暗示腳踝關節周圍的韌帶及肌肉伸張過度，或韌帶及踝骨有被撕斷的可能性，若不讓韌帶保持收縮的情況，反而忍着痛做運動，不但沒有改善情況，相反只會令患處加劇及惡化。

## 軟組織創傷療法

刀傷，割傷可從肉眼看到，但當遇到扭傷時，肉眼根本無法看見韌帶。肌肉及踝骨受傷的程度，除了用X光確診外，只能從外表特徵猜測受傷的程度。因此，在受傷後24至48小時內，利用下列提供的療法可縮減治癒的時間及不讓傷口繼續惡化下去。

療法大致分為以下4點：休息、冰敷患處、壓迫及高舉。

*休息*

休息的作用**是讓受傷的部位得到靜止，且能減輕疼痛及防止受傷程度加重。**

*冰敷患處*

用冰袋、冰塊敷治是一種最簡單及最有效的方法處理腫脹問題。**冰敷可以降低體表溫度及令血管收縮。由於血管收縮，從而減慢血流通往創傷部位的纖維組織，使患處部位麻木，形成一種很有效的止痛劑。**通常冰敷患處約10至15分鐘，待皮膚發紅才暫時停止，然後每小時再冰敷1次，反覆進行數次。在冰敷前，最好先用一條毛巾包着冰袋或冰塊，以免皮膚凍傷。

*壓迫*

壓迫就是**利用彈性繃帶、紗布包紮患處來控制腫脹**，但千萬不可過度壓迫，導致血液循環出現障礙，引致患處周圍纖維組織壞死。

*高舉*

**盡可能把受傷部位抬高，應高於心臟位置，有助減輕傷處腫脹程度及防止出血。**

最後，若以上療法能令患處在48小時內受控制，便可以利用熱敷及一些簡單的伸曲運動恢復腳踝的活動能力。關於恢復程度的快慢，便要視乎受傷的嚴重性、年齡及治理期間所採取的態度了。