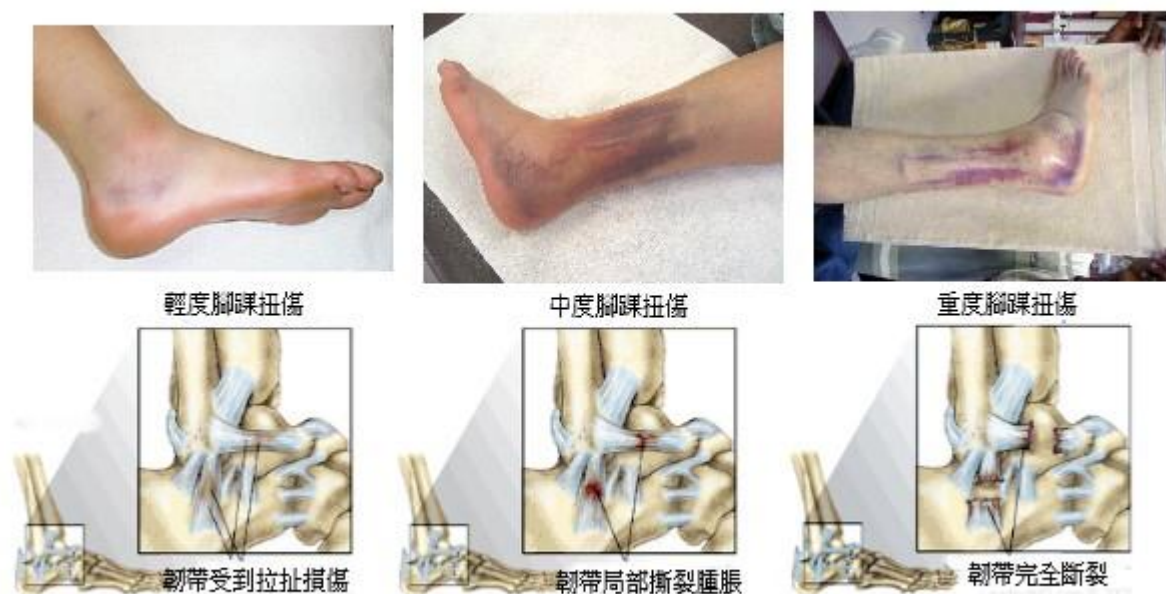


腳踝扭傷

運動傷害在現代生活中愈來愈常見，主要原因有兩大類：缺乏規律的運動，若遇偶而打球、爬山較久走路較遠，甚至長期坐臥的不良姿勢，都會使原本鬆弛軟弱的肌腱，無法承受疲勞及壓力而導致發炎痠痛的現象。肌腱強度雖然正常，但因運動前熱身不足，肌肉協調失序，或因肌腱彈性不足關節強力扭挫，均可造成肌腱與韌帶之傷害。

【拉傷及扭傷的定義】

拉傷是因為肌肉受到過度伸展，或突然扭曲而造成。而扭傷則是關節附近的韌帶及組織，突然受到扭曲或拉扯所造成。常見的是踝、膝、腕、手肘及肩關節。通常拉傷後受傷處會感覺刺痛、疼痛會向外延伸，肌肉可能會僵硬或痙攣，最明顯的狀況是受傷處會腫脹。而扭傷的症狀是關節附近疼痛、移動時疼痛加劇，關節附近有瘀血且腫脹。



【簡易處理方式】

急性期（24～48 小時）遵守 PRICE 原則：

Protection（保護）：保護，確認四周環境的安全性，並對損傷情況做初步判斷與處置（確認是否有脫臼或骨折），避免意外的第二次傷害，若是方便移動，可以移到陰涼處。使用彈性繃帶或醫療用膠帶來固定患部，避免進一步傷害。

Rest（休息）：避免從事任何會導致患部疼痛或症狀加劇的活動（如：走路、上下樓梯…等下肢承重的活動）。可使用柺杖來輔助行走使受傷組織得到適當休息。

Ice (冰敷)：一開始可以讓血管收縮使出血減少、代謝率降低，也就不會那麼腫了；同時，根據門閥理論，冷的感覺可以抑制痛的感覺及控制炎症的效果，也可以達到止痛的效果。



冰敷的方法與注意事項

1. 特殊疾病不冰敷
2. 防止凍傷（加水、濕布、膠膜）
3. 避開表淺神經（尺神經、腓神經）

✧ 冰敷方法



- ✧ 每次 15-20 分鐘、休息 10-15 分鐘；每天可冰 3-5 回
- ✧ Compression(加壓)：利用冰敷袋壓迫在出血點，可以減少出血量，達到止血的效果使用肌內效貼布（kinesio tape）來加壓消腫，壓迫使傷害區域的腫脹減小。也可以彈性繃帶包紮於受傷部位。
- ✧ Elevation (抬高患肢):受傷後前 48 小時應將患肢抬高，以減少腫脹和疼痛。再加上腳踝的上下活動（幫浦運動），效果更佳。

