

足踝扭傷之西醫及物理治療

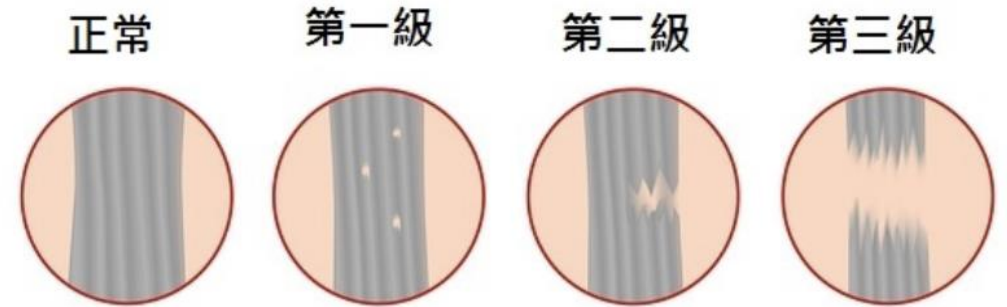


- 蘇文浩
 - 香港中華基督教青年會
一級物理治療師
- 梁漢邦
 - 骨科專科醫生



腳腕扭傷分級

- 骨折
- 軟組織受傷



	韌帶撕裂程度	預計康復時間
第一級	輕微拉扯，關節沒有鬆脫	1-2星期
第二級 (較常見)	韌帶部分撕裂	4-6星期
第三級	韌帶完全撕裂	12-16星期



腳腕扭傷

- 十分常見（最常見的肢體受傷）
- 每年 5/1000 人
- 0.93/1000 比賽參與
- 香港每年有35000
- 20% 慢性不穩



常見症狀

- 紅腫熱痛
- 腳腕不穩定
- 通常局限於腳外側
- 少數會於腳掌內側或腳腕內側
 - 骨折或關節錯位



常見腳腕扭傷處理不當影響

- 慢性踝關節不穩定 (chronic ankle instability)
 - 腳腕外側持續疼痛及腫脹
 - 於活動時腳腕有「鬆脫」感覺
 - 於首次足踝扭傷後12個月內，出現重覆扭傷
 - 軟骨受損
 - 加劇退化





常見腳腕扭傷
處理不當影響

本體感覺、肌肉失衡和
神經肌肉控制受損

活動幅度降低

變向能力/跳躍能力降低

韌帶壓力測試



- 前拉測試 (Anterior drawer test)
- 前距腓韌帶與距骨傾斜測試/內翻測試 (Talar tilt test)



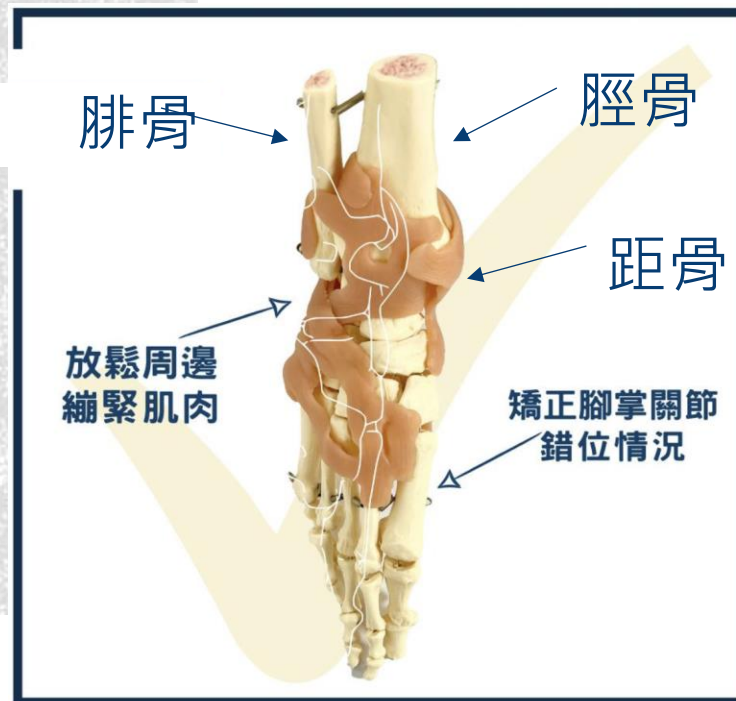
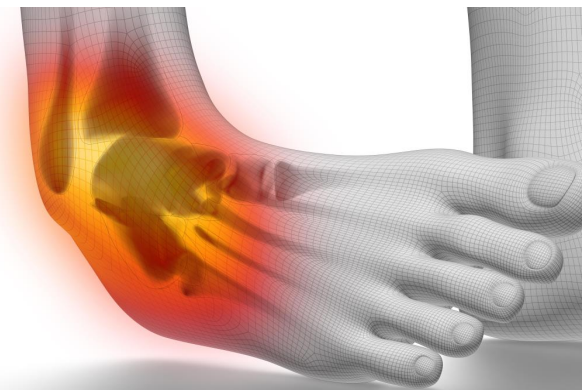
功能性測試

- 單腳企
- 單腳踮高 (heel raise)
- 單腳跳
- 膝靠牆測試 (Knee to wall test)



治療

- 手法治療
 - 處理韌帶疤痕/因腫脹而產生的黏連
 - 處理脛腓骨移位
- 腳腕控制/ 肌力訓練
- 本體感覺訓練/平衡力訓練
- 功能性訓練



第一階段：PEACE

- Protection 保護
- Elevation 抬高患肢
- Advocate anti-inflammatories 消炎藥物
- Compression 適量施壓
- Education 教育





第二階段：LOVE

- Load
- Optimal
- Various
- Exercise without pain
- 負重由慢到快
- 合適量
- 多種訓練
 - 角度,力量,協調
- 無痛訓練
 - 功能性訓練



腳腕扭傷與其他關節痛症

- 減低受傷腳使用
 - 肌肉萎縮，肌力降低，協調更差
- 腳掌平衡力較差
 - 增加其他關節(如膝關節、腰部)負荷
 - 可導致其他關節疼痛及過度勞損
- 腳腕軟組織扭傷超越預期康復時間里程必須認真調查
 - 20% 個案進展到有永久性問題



REFERENCE

- Chen, Eric T. MD; McInnis, Kelly C. DO; Borg-Stein, Joanne MD. Ankle Sprains: Evaluation, Rehabilitation, and Prevention. *Current Sports Medicine Reports* 18(6):p 217-223, June 2019. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000603
- Dubois B, Esculier J. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine* 2020;**54**:72-73.
- Maughan KL, "Ankle Sprain," *UpToDate*, version 14.3
- Ivins D. Acute ankle sprain: an update. *Am Fam Physician*. 2006 Nov 15;74(10):1714-20. PMID: 17137000.
- Picot B, Hardy A, Terrier R, Tassignon B, Lopes R, Fourchet F. Which Functional Tests and Self-Reported Questionnaires Can Help Clinicians Make Valid Return to Sport Decisions in Patients With Chronic Ankle Instability? A Narrative Review and Expert Opinion. *Front Sports Act Living*. 2022 May 26;4:902886. doi: 10.3389/fspor.2022.902886. PMID: 35721875; PMCID: PMC9204606.

