

2014.4.6 香港商報訪問——林偉雄物理治療師 『強化關節柔軟度：預防足踝扭傷』

T7 香港商報

Sunday Life



健康

責任編輯：胡茵 林慧敏

2014年4月6日 星期日



創傷或勞損均有機會導致足踝扭傷，所以運動的鞋(鞋履)、訓練、運動的姿勢全部「一不可」。

強化關節柔軟度

預防足踝扭傷

「低頭族」機不離手，低著頭只顧螢幕，無視地面情況。走在凹凸不平的路上，一不留神，更容易發生足踝扭傷（俗稱拗柴）。由脛骨、腓骨及距骨三組關節組成的足踝，外側韌帶軟弱，扭傷後若處理不當，有機會衍生撕裂性骨折。幸而，簡單的拉筋、伸展或平衡動作均有助強化足踝。
文：敏 圖：洪志富

扭傷處理法：謹記 PRICE & HARM

林偉雄表示，任何類型的運動受傷，都應在受傷後 24 至 72 小時內應用「PRICE」作為急救處理方法。

| | |
|-------------|-----------------------|
| Protection | 保護受傷關節 |
| Rest | 停止活動或避免走動，讓受傷部位休息 |
| Ice | 用冷敷來減低痛楚 |
| Compression | 用繃帶將傷口包裝施壓，以固定受傷部位及消腫 |
| Elevation | 抬高患處，使血液回流 |

另外，這段期間亦有四項事情須要避免，可用「HARM」來提示自己。

| | |
|------------|----------------------------|
| Heat | 切勿用熱力或會發熱的膏藥來敷傷口位置 |
| Alcohol | 急性期間飲酒，會刺激微絲血管腫脹 |
| Resistance | 避免觸動傷口 |
| Massage | 不應揉搓患處，否則只會更刺激血液流動，令傷口難以消腫 |

除走路不穩，講求跳躍的運動（籃球、羽毛球），落地稍有不慎，亦容易導致足踝扭傷。足踝扭傷可歸納為運動受傷。運動受傷有分創傷性和勞損性兩種，兩者均有機會引致足踝扭傷。創傷性 (Traumatic) 主要為意外受傷、挫傷、撞擊、拉傷、扭傷、骨折等類型。另一種勞損性 (Overuse) 則可再細分做外在因素（訓練強度、密度及時間出錯；環境、用具不適合）及內在因素（體內結構，如關節錯位、長短腳、扁平足、缺乏柔軟度）。

腳掌內翻 拉傷外側韌帶

啓康物理治療中心註冊物理治療師林偉雄表示：「位於骨頭與骨頭之間的韌帶把骨骼連接在一起，具彈性、保護關節及限制活動範圍的作用。當足踝韌帶被過度牽拉或突然扭轉會造成扭傷或韌帶撕裂。」患者普遍是足踝外側扭傷，內側扭傷雖有，但並不普遍。他解釋，足踝內側的韌帶相對性較強韌，難以被拉傷。至於外側足踝具三條韌帶，當腳掌內翻，以致外側韌帶只要其中一至兩條被過度受壓、牽拉或撕裂，已促成足踝扭傷。

足踝扭傷有機會引致撕裂性骨折

足踝扭傷可分為三級，第一級：輕微韌帶拉傷，患處出現紅腫，足踝關節活動能力沒有太大影響，能繼續活動。第二級：相對明顯痛楚及腫脹，有 1 至 2 條韌帶出現半撕裂狀態，患者着地受力會感痛楚。第三級：2 至 3 條韌帶完全撕裂，患處非常腫脹、壓痛，劇烈痛楚，雙腳難以受力，無法繼續活動。

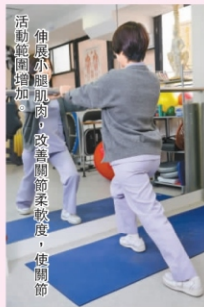
事實上，第一級扭傷的後遺症並不大。但若果韌帶牽拉達二級，甚至撕裂卻處理不當，首當其衝是持續的痛楚、腫脹不消。倘若欠缺妥善的復康運動，引致足踝失穩（無法牢固足踝

關節，影響關節幅度）、慣性拗柴。林偉雄坦言，不少港人輕視了足踝扭傷的嚴重性，當韌帶被過度牽拉，會將韌帶撕離所依附的骨骼位置而導致撕裂性骨折。

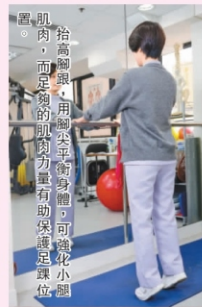
他提醒，遇上足踝扭傷時，盡快找專業人士診斷扭傷程度，若確定是韌帶撕裂，便會轉介物理治療。患者透過物理治療、復康治療重新加強關節穩定性、改善平衡、本體感受（關節對空間感應）、強化足踝周邊肌肉的強度。而韌帶亦具自動修復能力，只要患處炎症消退，進入亞急性期時，便可進一步使用熱敷。倘若治療過後，病人症狀卻沒有減退迹象，便會以手術方法來重建韌帶。

強化足踝動作

要預防扭傷，平日可多做些針對足踝柔軟度、平衡及伸展的運動。物理治療師就為本報讀者介紹幾項簡單的動作，讓大家閒時也可以多加鍛鍊。



活動範圍增加



肌肉，而足夠的肌力力量有助保護足踝位置



透過平衡訓練或單腳直立來訓練平衡



▲先坐在椅上，將前腳掌套上橡皮筋，然後往外拉，以增強外側肌肉。



▶透過平衡訓練或單腳直立來訓練平衡

冷敷 VS 熱敷

到底什麼時候應該用冷敷或熱敷？林偉雄解釋：「在西醫角度，受傷後的首 24 至 72 小時內應使用冷敷。冷敷具降溫效力能收縮微絲血管、減慢血液循環、患處出血的情況，有助消腫消炎；當急性期過後（腫脹受控制及炎症已退），此時可使用熱敷。

熱敷能放鬆肌肉、加速血液循環，而使患處加快代謝。」

基於冷敷熱敷兩者功效有別，次序調亂有機會使傷處惡化。



冰敷，讓患處消腫