

「拗柴」一學名足踝扭傷，指足踝關節韌帶的全部或部份撕裂，是十分常見的運動創傷。很多人低估了「拗柴」的後果，以為消了腫、沒有痛楚後便等如痊癒，而置之不理，以致後患無窮。受傷後不進行適當的復康會令到足踝關節和附近的韌帶、肌肉變弱，影響關節的穩定性，輕則有持續的痛楚、水腫，重則令到足踝關節重複受傷，甚至導致關節鬆弛、移位及變形，影響日常活動。筆者希望透過這篇文章，分享「拗柴」的即時處理及復康訓練，提醒大家要好好保護自己的足踝。

「拗柴」的即時處理

若果「拗柴」後沒有明顯的出血、關節脫臼或移位等徵狀，可遵從以下 P.R.I.C.E. 的五個原則來處理傷患。

1. P (Protection 保護)

以彈性襪套、彈性繃帶或支架保護受傷的足踝，以免受到碰撞。暫時不要踏地負重，應使用拐杖協助步行。

2. R (Rest 休息)

受傷後 48 小時內，盡量讓傷肢休息。48 小時後可重新進行漸進式的活動，如感到疼痛就應該停止。

3. I (Ice 冰敷)

受傷後 48 小時內進行冰敷治療，每次時間約 15 分鐘，每兩小時進行一次。冰敷可使血管收縮，減少足踝的腫脹疼痛，縮短復原時間。

4. C (Compression 壓迫)

以彈性襪套或彈性繃帶繃帶包紮受傷的足踝，以減少腫脹。包紮時應注意鬆緊程度，避免因包紮過緊而影響到下肢的血液循環。

5. E (Elevation 抬高)

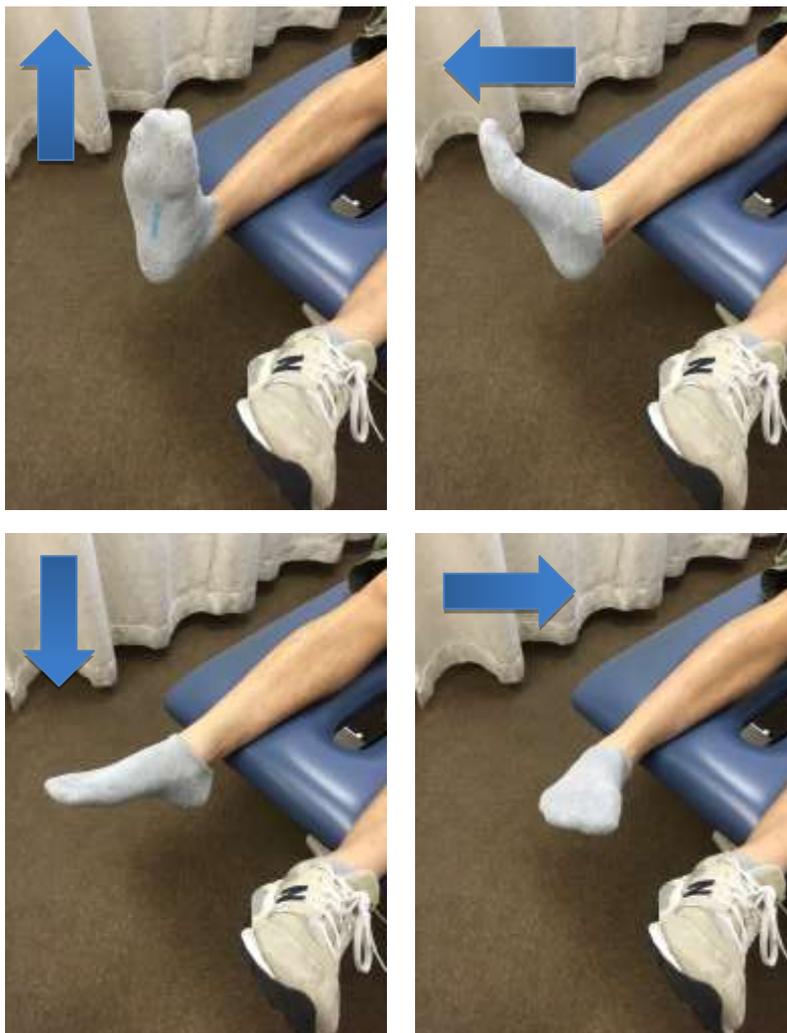
平躺，承高受傷的肢體至心臟以上的位置，減少腫脹。

除了遵守 P.R.I.C.E. 的原則，筆者亦建議扭傷足踝後盡快尋求專業診斷及治療，以確保軟組織沒有嚴重撕裂、斷裂或出現骨折的情況。

「拗紫」的復康訓練

當足踝的腫脹及痛楚明顯消退後（輕度的足踝扭傷一般需要一至兩個星期，較嚴重的便應向專業人事請教），便可以開始進行漸進式的復康訓練。盡早進行無痛的關節活動運動可預防組織癒生及強化新生的韌帶。復康訓練可分為以下四個範疇：(1) 恢復關節活動幅度；(2) 強化肌肉；(3) 維持軟組織的柔軟度；(4) 恢復關節的本體感覺，提升關節的感應和反應。

恢復關節活動幅度（每天進行）



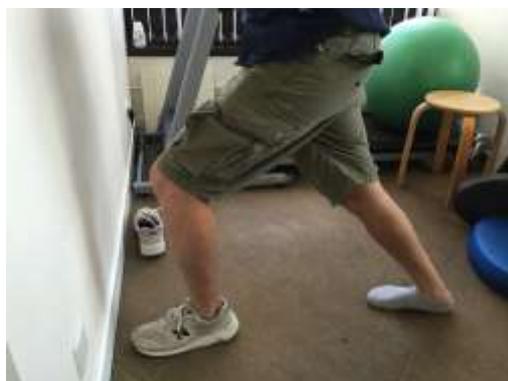
平躺或坐著承高傷肢，足踝上下左右打圈，每小時 20 次（輕度的足踝扭傷應盡早進行這項運動，先在可接受的痛楚程度下以小幅度打圈開始）。

強化肌肉（一星期三次）



以運動橡筋帶強化小腿肌肉，上、下、左、右每個方向各 10 次，進行 2 組。

維持軟組織的柔軟度（每天進行）



弓字步伸展後小腿肌肉，維持 10 秒，
進行 5 次。



以手把足踝向內拉至有拉扯感覺，
維持 10 秒，進行 5 次。

恢復關節的本體感覺 (每天進行其中一項)



雙腳站在平衡訓練板上，保持平衡，維持一分鐘，進行 2 次。



單腳站在軟墊上，保持平衡，維持一分鐘，進行 2 次。



單腳微蹲，20 次，進行 2 組。



單腳踮腳運動，20 次，進行 2 組。

當受傷足踝在各方面的能力回復至和另一足踝相約後，便可開始重新投入運動。最初可先進行游泳，健身單車，跑步機緩步跑等單一方向的運動，再循序漸進加入一些需要旋轉及扭動足踝的動作，以測試足踝的能力。另外，運動肌肉貼及護足等亦可減低回復運動初期再次扭傷足踝的機會。

(完)