

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

腳踝扭傷

修訂: 2023/06/20

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 巫玟霖

■ 腳踝扭傷的受傷機制

踝關節扭傷為常見的下肢運動傷害，當行走在不平的路面或運動時突然外翻、內翻或外轉，導致內側韌帶產生拉傷或斷裂，就會產生所謂的腳踝扭傷。其中，外側扭傷占了 70-85%。

■ 高危險因素

- 韌帶曾經受傷過
- 常進行讓腳踝處於受傷高風險的運動，如籃球，足球，排球等
- 身體因素：如高足弓、腳踝周遭肌肉無力、韌帶鬆弛或踝膝關節結構異常等等

■ 臨床症狀

- 急性期會有紅、腫、熱、痛等症狀
- 踝關節在受傷幾小時內變得僵硬，主動關節活動受限，無法用力。
- 影響行走與活動能力

■ 受傷等級

- 輕度：關節受到拉扯或活動時會有疼痛感，外觀可能有輕微瘀血。
- 中度：韌帶部分斷裂，合併關節腫大和劇痛發炎症狀，不能夠負重。
- 重度：韌帶完全斷裂（扭傷過程可感覺到爆裂聲），關節失去支撐造成不穩定的現象，常合

併嚴重血腫。

■ 急性期處理(PRICE原則)

- P(Protection)：保護受傷部位，限制關節動作
- R(Rest)：休息，減少疼痛、腫脹
- I(Ice)：受傷 24 小時內冰敷，一次 15 分鐘，一天 3~5 次，至腫脹不再增加為止
- C(Compression)：使用彈繃包裹患側，減少腫脹
- E(Elevation)：將患肢抬高高於心臟，促使血液回流避免腫脹

■ 復健運動

初期

- 恢復關節活動度：在不痛的範圍內，做各方向的關節活動，如腳板上下勾、畫圈等
- 阿基里氏腱伸展運動：前腳彎曲，後腳伸直，呈弓箭步拉筋



中期

- 肌力訓練：使用彈力帶，每個動作維持 10 秒，重複 10 次，一天 3 回



腳板上勾



腳板下踩



腳向內翻

腳向外翻

後期

- 本體覺訓練：於不穩定的軟墊上站立
- 平衡板訓練
- 功能性活動訓練：快走、跑步等

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~