

腳踝關節扭傷了！ 要怎麼辦？

墨志

同學想必早就有這個痛苦的經驗，例如：女子排球賽時，主將扭傷了腳踝關節，因此痛失勝利機會。運球上籃時被踩倒了，跳高時腳背與地面親熱了；下樓時那漂亮的高跟鞋受刺激而造反，於是造成意外事件，假如妳有男朋友在旁，被他逮到了機會表現一番，倒是不幸中之大幸。

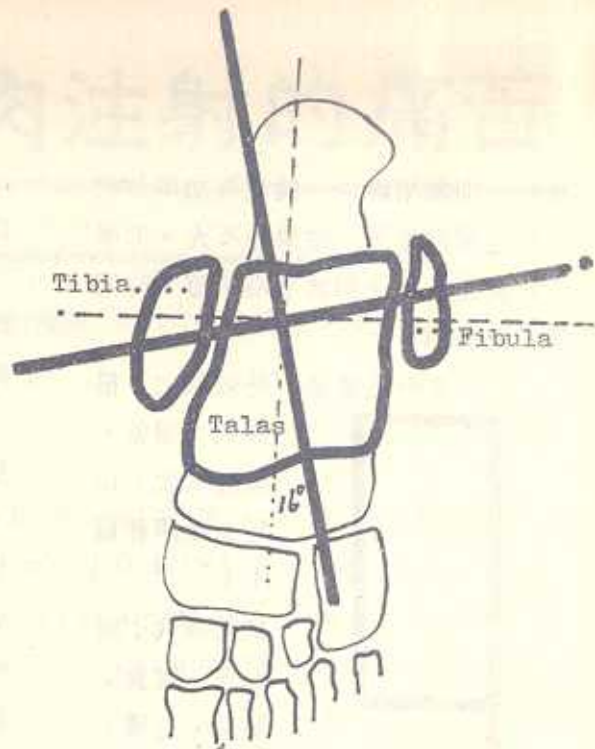
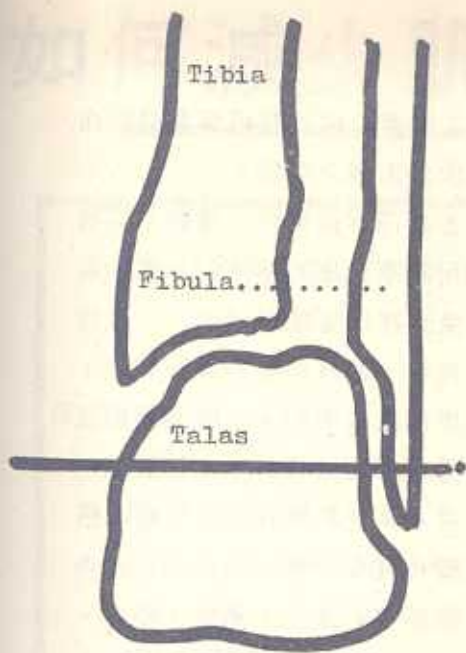
我們再來看看同學各種不當的或效果不彰的處理方法及結果：

(一)作者在大一時曾代表本班參加新生杯足球賽，想起來也是鬚光榮地，本想借此機會表現一番，也許對方看我太强了（不然就是對方技術差），竟然趁機踢我右腳，當時頓然全身脫力樣躺在地上，同學緊張地架我到場邊，當起新的啦啦隊長了。年長的老同學熱心地載我到沙鹿訪名師，結果是(1)第一個星期不得有正當理由翹課(2)連續兩星期接受同學熱心的照顧(3)一個月後才能慢跑(4)半年後蹲下去時，才恢復正常的關節功能，而背曲腳背時仍可在小腿下1/3摸出一塊鼓出來的肉，這段期間天天看著它，揪心以後台灣氣象台會在我右腳成立分站呢！

(二)有的同學在扭傷腳踝關節後趕快把體型肥胖，穿著不甚好看的紫紅色外衣的它潛入熱水中，結果是更痛腫，還可能灼傷起泡了，也許有女同學就在當晚痛得擠出寶貴的眼淚、躲在棉被中偷偷地哭一場，也許室友好心地去通知教官，才漏夜造訪名醫，享受一下正當的「馬殺雞」，這樣連續一個星期，每次去都是哀鳴鬪野，回家時還帶著酒香藥味，只可惜帶回的不是四物清酒燉雞湯。

(三)最近三年，本校同學學習針灸的風氣特盛，高手輩出，因此病人就去找這些「針灸名匠」，趁機見識世界聞名的針灸術。例如上學期醫學杯籃網排球賽於本校舉行時，國防醫學院有位同學在賽中扭傷了，隨隊教練見到本校同學、老師駕臨施針，以為遇到了救星，還希望等一下還能上場比賽，只可惜此位同學隨後幾場比賽只有當啦啦隊員的份兒。

綜上所述，訪名醫結果只吃藥，或只是推拿，外敷膏藥或只純用針灸治療，則治療效果不彰，仍須一星期以上才能恢復正常的行動，因此我們必須就踝關節的解剖學，及扭傷後的病理變化加以研究，才能找出一套完整的處理原則及方法：



由圖示可看出腓骨距骨關節（外踝關節）力學構造是較弱的，內翻動作易做，角度較大，當腳突然不當的內翻時即可導致扭傷；內踝關節因與距骨關節接合面積大，加上韌帶輔助故較穩定，外翻動作之角度小，不易扭傷，若會扭傷，則絕大多數會變成骨折，腳內踝關節扭傷也是人體之關節扭傷比例最高的，所以一旦腳踝扭傷，傷科醫師一定會準確地按住部位。

扭傷後，關節囊及韌帶會有不同程度上的拉傷，所以造成附近軟組織充血。急性扭傷期則局部快速腫脹疼痛、肌肉痙攣，腳痛得不敢著地，甚至不能走路，外踝必有按痛，重者內踝也會按痛，再作腳內翻，則病人會痛得哇哇叫。靜脈充血，滲出液多、

局部還原性血紅素多則腫脹、皮膚現紫紅色，一天後腫脹會達到極限，慢慢地痛感減少，患部關節活動度增加，血管運動轉趨正常，肌痙攣減少，使血行更形流暢，滲出液吸收率增加所以退腫，這樣又更改善關節運動，因此筆者認為急性扭傷期的治療原則是止痛消腫，促進滲出液再吸收。

接下來我提出系列的方法讓同學參考。

(A)扭傷後一天（急性扭傷期）

1 腳背冰水浴：若在學校中扭傷的就到伯大尼要些冰塊放置到病腳即可，通常感到冰痛時，同學可自行取下冰塊（約一分鐘）待一分鐘後又放上去，如此十次~十五次腫勢此時必然已控制住了，若有傷口，則用冰袋敷傷口周圍，若拿不到冰，只拿一般

冷水，則效果很差，就是再加用熱水，交互浸浴傷腳，效果也不大。同學不可忘記的是使用冰水浴治療的時間越早實施越好。

2 針灸療法：特效取穴：扭傷穴、陽谷。
循經取穴：以足少陽胆經為主。
局部取穴：阿是穴、崑崙、解溪、丘墟。

注意針術中應使病腳不負地作關節運動，本法主要作用是止痛，有助於關節自主運動，消腫作用不如冰敷之持久。

3 忌用的方法：

- (1) 熱水浴及局部直接按摩：否則腫痛更甚。
- (2) 避免負重式行動，所以儘量不走動，必要時妳必須請假休息。

因為受傷組織放出組織胺 (histamine) 等胺質 (amines) 作用於血管壁，增加血管滲出液滲出的趨勢，而以上行爲就能更促進其作用。

(B) 傷後 2 ~ 5 天，促進局部吸收間質液的傾向，以減少剩下之腫脹。

1 熱敷：因此法可促進局部血流，形成抽水機之現象。

2 患部不負重自主運動。或被動運動可在不致痛的範圍下多做，但尚須避免直接局部按摩。

(C) 傷後一個月仍有行動不變者，這時是患部纖維增加，影響關節運動，有的是局部壓迫致神精血管調節功能不正常。易受刺激而產生反應，例如天氣變化就會發痛；如此病人須多做腳踝關節主動運動、熱敷、灸術、針法都可先施治，能加強療效，因為這樣可促進局部血循環功能，促進間質液，纖維質之再吸收。

若發現有關節畸形，可能是腓側副韌帶撕裂，或脫臼或折骨，則須以固定關節法治療，不是目前同學的能力處理得來的，須趕快將病人送骨科或專門的傷科醫院治療，不可去街間小坊設備不好，固定技術差的診所治療，否則變成殘廢可不是好玩的。

同學也許認爲這是一個醫學上的小問題，幹嘛寫這麼多？衆所皆知腳踝關節扭傷幾乎是人人有的經驗，但教科書上却只是簡單記上幾行字，使一般人不知如何處理，於是發生全文第二段所寫各種不當或效果不彰的處理，導致長久的病痛，甚至心理障礙，作者故就此小問題所作的研究特別提出來謹供同學參考。