

## 傳媒報導

日期：2016年8月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：慎防足踝關節扭傷

近一年香港人熱愛登山遠足，但山路大多凹凸不平，如稍一不慎，易令足踝過度伸拉或突然扭轉，超出了關節正常活動範圍，便會發生足踝扭傷的問題，即是俗稱的「拗柴」。

如果關節韌帶全部或部分撕裂，足部更會出現腫脹、疼痛及瘀斑。據統計近八成足踝扭傷的位置，均屬於外側韌帶扭傷。

除了山路上地面有沙石等障礙物外，運動者的足踝肌肉過弱、足跟筋腱過緊，以及足踝關節曾有舊患等因素，如果再加上穿着不合適的運動鞋，便會容易發生足踝扭傷。

一般運動鞋的鞋底較柔軟，承托力不足，鞋筒亦較淺，令雙腳容易疲勞，增加受傷機會。所以登高時應穿着較為專業的登山鞋，登山鞋的設計是針對崎嶇不平的路面，故此登山鞋的構造是能充分支撐足踝，保護雙腳又不會妨礙關節活動；另外鞋底有齒狀深坑紋，更能抓穩有浮沙碎石不平的鬆軟地面，減低滑倒的機會。如能配合使用登山杖，便可增加



王兆君

賽馬會流金匯  
一級物理治療師

平日應做好足關節功能訓練，強化附近肌肉。

# 慎防足踝關節扭傷

步行的穩定性。

如果經常出現「拗柴」的情況，即使沒有紅、腫、熱、痛等徵狀，亦有可能是足踝外側韌帶「先天不足」有關。因為足踝內外側韌帶是維持關節的穩定，但如果關節內側韌帶較強，外側較弱，當活動強度大時，外側韌帶經常受到拉扯，情況就像一條橡皮筋，愈拉愈鬆，漸漸令外側愈來愈弱，令到韌帶不能提供足夠的保護。故此平日應做好足關節功能訓練，強化附近肌肉，進行平衡力或關節靈敏度訓練，可加快足踝本體的反應時間。

若出現「拗柴」，便要即時處理，不但可縮短足踝傷患的復康期及避免形成慢性的病患，否則處理不當，舊患會令足踝外側韌帶轉弱，導致腳部走路觸地時平衡感會變差，更易再度扭傷。

所以當足踝出現急性新傷時，最重要的處理措施，便是立即停止任何的足踝活動，趕快用冰塊敷在扭傷部位，在外面用彈性繃帶適力的包裹；並用背囊或厚毛巾將受傷的部位承高，有助緩減之後腫脹的情況。

若關節扭傷後一小時內即出現嚴重紅腫、痺痛，便需要盡快求醫及進行X光檢查，確認有否骨折。如有需要轉移，最好先由急救人員協助固定患處，確保已受損韌帶得到適當保護。

賽馬會流金匯提供個別物理治療服務，可作評估各種勞損傷患及復康治療。如欲查詢更多服務詳情，請致電3763 1000與我們聯絡。

HEALTH

CAPITAL  
LIFE  
STYLE

醫學百科

089