

傳媒報導

日期：2015年10月15日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：慎防足踝關節扭傷

參考網址：[請按此](#)

安康晚年

王兆君 隔周四刊登

Wing A & B, G/F, Shin Lun House, Fu Shin Estate, Tai Po, New Territories

慎防足踝關節扭傷

近年，香港人熱愛登高，但山路大多凹凸不平，稍一不慎，易令足踝過度伸拉或突然扭轉，便很容易發生足踝扭傷問題，如關節韌帶全部或部分撕裂，關節腫脹、疼痛及瘀斑。據統計近八成足踝扭傷均屬於外側韌帶扭傷。

登高的過程中，除了地面有沙石等障礙物，如果再加上穿着不適合的運動鞋、足踝肌肉過弱、足跟筋腱過緊，以及曾有舊患等因素，便會更容易發生足踝扭傷。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走崎

嶇不平的路面，故此登山鞋的構造能充分支撐足踝，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。如能配合使用行山杖，便可增加步行的穩定性。如果有經常「拗柴」的情況，即使沒有紅腫痛等徵狀，亦有可能是足踝外側韌帶「先天不足」有關。因為足踝韌帶內外側是維持關節的穩定，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，加快本體反應時間。

若出現扭傷便要即時處理，縮短傷患治療期及避免形成慢性或長期傷患。處理不當的舊患會令足踝外側韌帶轉弱，導致腳部觸地時平衡感變差，易令足踝扭傷。若出現急性新傷，最重要的處理措施便是立即停止任何足踝關節活動，趕快用冰塊敷在扭傷部位，在外面用繃帶包裹起來，以達到適當的壓迫作用。並可用背囊或厚毛巾將受傷的部位承高，有助緩減腫脹情況。若扭傷後一兩小時內即出現關節紅、腫或痛，便需及時求醫及進行X光檢查，確認有否骨折。如有需要，醫護人員可協助固定患處，確保已受損韌帶得到適當保護。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

近年，香港人熱愛登高，但山路大多凹凸不平，稍一不慎，易令足踝過度伸拉或突然扭轉，以致超出關節正常活動範圍，便會很容易發生足踝扭傷的問題。如果關節韌帶全部或部分撕裂，關節更會出現腫脹、疼痛及瘀斑。據統計近八成足踝扭傷的情況，均屬於外側韌帶扭傷，即是俗稱的「拗柴」。

登高的過程中，除了地面有沙石等障礙物，如果再加上穿著不適合的運動鞋、足踝肌肉過弱、足跟筋腱過緊，以及曾有舊患等因素，便會更容易發生足踝扭傷。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。所以登高時應穿著較為專業的登山鞋，登山鞋的設計是針對走崎嶇不平的路面，故此登山鞋的構造能充分支撐足踝，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。如能配合使用行山杖，便可增加步行的穩定性。如果有經常「拗柴」的情況，即使沒有紅腫痛等徵狀，亦有可能是足踝外側韌帶「先天不足」有關。因為足踝韌帶內外側是維持關節的穩定，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，加快本體反應時間。

若出現扭傷便要即時處理，可以縮短傷患治療期及避免形成慢性或長期傷患。處理不當的舊患會令足踝外側韌帶轉弱，導致腳部觸地時平衡感變差，容易令足踝扭傷。若出現急性新傷時，最重要的處理措施便是立即停止任何的足踝關節活動，趕快用冰塊敷在扭傷部位，在外面用繃帶包紮起來，以達到適當的壓迫作用。並可用背囊或厚毛巾將受傷的部位承高，有助緩減腫脹的情況。若扭傷後一兩小時內即出現關節紅、腫或痛，便需要及時求醫及進行X光檢查，確認有否骨折。如有需要，醫護人員可協助固定患處，確保已受損韌帶得到適當保護。

-- 完 --