

腳踝扭傷新觀念

P.O.L.I.C.E.



骨科
張舜閔 醫師



02

健康衛教

高雄市立小港醫院關心您

過去腳踝扭傷我們會建議：**R.I.C.E.**(米的英文)

Rest 休息：避免加重病情或是二次傷害。

Ice 冰敷：藉由血管收縮與降低神經的敏感度，來降低傷害和疼痛。

Compression 加壓：減少受傷的微血管出血，降低後續的發炎反應。

Elevation 抬高：讓血液回流降低患肢腫脹。

目前的新觀念是：**P.O.L.I.C.E.** (警察的英文)

Protection 保護

Optimal Loading 適度承重

Ice 冰敷

Compression 加壓

Elevation 抬高

最主要的差別是把Rest (休息) 換成 Protection (保護) 和 Optimal Loading(適度承重)。

過去強調「休息」，但是我們常看到病人不是「休息的不夠」造成二度傷害就是「休息過頭」造成僵硬萎縮。隨著醫材的進步受傷部位的固定，不是只有石膏和彈性繃帶兩種選擇，只要受傷的部位有獲得適當的「保護」，「適度的活動與承重踩地」可以避免關節僵硬和肌肉萎縮，縮短復原的時間。

你說的我都懂，但是我怎麼知道什麼是「適度的承重」？

~當疑惑在心中滋長，就表示該諮詢醫師的意見了。

什麼時候該就醫呢？

大部分的腳踝扭傷如果都有好好做到「保護」、「冰敷」、「加壓」還有「抬高」通常疼痛與不適會逐漸改善，如果過了三天還是持續腫脹與疼痛，沒辦法走路甚至越來越不舒服就要趕快就醫了。有可能你以為的扭傷不是扭傷，而是其他比較嚴重的傷害！如果有嚴重瘀青或是壓痛，很有是嚴重的韌帶撕裂傷或是高位踝關節扭傷甚至是腳踝的骨折，這時候就需要更長的復原期甚至手術修補。

高位踝關節扭傷可以藉由門診超音波診斷

你說的我都懂，但是我以前扭傷拖久了好像也會好啊？

~你怎麼知道你的腳真的是復原了，還是留下了後遺症？

如果骨頭癒合在不好的位置，或是韌帶癒合的過程，產生多餘的疤痕甚至沒有癒合，造成例如：踝關節夾擠症候群或是慢性腳踝不穩定等問題，就有可能讓不但跑不動還走不遠！

踝關節夾擠症候群 (Anterolateral impingement of the ankle)：常發生在腳踝扭傷卻沒有獲得適當的保護與治療，造成韌帶的慢性發炎與軟組織增生，這些軟組織可能會走路或活動時，受到擠壓而造成踝關節前外側的刺激與疼痛。

慢性腳踝不穩定 (Chronic ankle instability)：踝關節韌帶不癒合造成的慢性踝關節不穩定，除了疼痛與無力外，甚至只是簡單的動作就感覺腳要掉出去，病人常會說自己「腳踝習慣性扭傷」，若是經過一段時間的治療無效，就要考慮藉由關節鏡修補韌帶或重建。

腳踝是複雜而精密的構造，行走在平坦的路上只是他最基本的功能，如果你希望能自在的逛街、出國、爬山、運動，如果你想要享受想去哪裡就去哪裡的移動自由，一定不要忽視腳踝扭傷！

Q1：處理上有先後順序的差別嗎？

A：當然有！第一件事情就是加壓，受傷當下會造成微血管破裂，進而造成出血直接對受傷的部位，加壓可以堵住血管減少出血，降低後續的腫脹加壓的方式，可以直接用手掌或有肉的地方按在受傷疼痛的地方，大約3到5分鐘讓身體的凝血功能發揮功用。

Q2：為什麼要冰敷呢？

A：冰敷也是藉由血管收縮與降低神經的敏感度，來減低傷害和疼痛，善用身邊最快速可以拿到的東西來冰敷，例如裝冰塊的塑膠袋或是冰的飲料，放在受傷的地方繼續加壓。

Q3：為什麼要特別強調「固定保護」呢？

A：因為這是最容易被人忽略的步驟，除了前面局部加壓之外，其實受傷之後的腳踝，要持續用彈性繃帶加壓"保護"受傷的關節，才可以達到真正的休息，之後可以換成護踝、副木或其他護具，甚至是高筒的運動鞋來達到保護目的。受傷後3-5天如果有適當的固定，通常可以把腫脹降到最低，之後3-6週如果有適當的固定，往往復原也比較好。常常有病人在扭傷之後，做了加壓與冰敷以為有比較好了，以後沒有持續用彈性繃帶或護踝，甚至還跛著腳走來走去，過了幾個小時後就發覺整個腳踝和腳背都腫脹起來，才急急忙忙地來看門診或急診，一直問說為什麼一開始沒事？怎麼後來整支腳就腫起來了？因為常遇到這樣的病人才會在這邊強調「固定保護」的重要性。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00		●				
13:30~17:00				●		
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)