

處理

痛腳

正確法

□ 金德維 脊骨神經科醫生



在

眾多手腳毛病中，腳踝扭傷對各位讀者來說一定不會太陌生吧！腳踝扭傷的原因不外乎是不小心失足、在凹凸不平的路面上跑、跳及運動過程中，因落地動作不慎而引致扭傷。當扭傷足踝後，很多人都會以「理所當然」的方法處理：熱敷、擦跌打酒和不停的扭動患處，以為可以減輕痛楚和消腫；其實這只會令患處的情況更加嚴重。

認識腳踝

人類的腳有 26 塊骨，足部共有 32 條肌肉、筋腱及 107 條韌帶。足部的韌帶較身體其他部分為多，主要由於它需要承受相當大的拉力和扭力。

腳踝的韌帶在一般正常情況下是相當穩定及堅固，其主要作用是將骨塊連接起來，穩定關節活動，及減少關節間的活動。

當走路時不小心失足，腳踝關節及附近的韌帶承受超過正常活動範圍以上的碰撞或扭轉力量時，韌帶便會扭傷。若拉傷情況嚴重，患者可以聽到「撲」或撕裂的聲音，這表示韌帶可能出現部分斷裂、全部斷裂或腳骨出現骨折的現象。受了傷的韌帶便會喪失應有的正常功能，導致腳踝關節不能自由活動。

較容易受傷的腳踝韌帶包括外側韌帶、下脛腓韌帶及內側韌帶。腳踝內側的韌帶較外側的韌帶強而有力，因此外足踝扭傷的機會較內足踝扭傷的機會大。這表示外側韌帶的堅硬程度比內側的韌帶弱。因此，足踝外側的韌帶及肌肉容易受到極大的扭曲，增加撕裂的機會。若扭力過大時，外足踝亦可能會被折斷。

不正確的處理方法

相信大部分讀者都曾有這樣的經驗，在腳踝扭傷後當天或次天都會採用下列方法，結果不但沒把病情及痛楚改善，反而令患處的情況加重及加深，因此希望各位避免採用下列所謂理所當然的方法。

1. 熱敷

在急性扭傷期間，這方法不單不能減低痛楚，反而加快腫脹及出血的可能。利用熱敷方法去處理患處，不但沒有幫助，反而令血管受熱膨脹，加快血液的流動量，令足踝周圍的軟組織更易發炎。

2. 跌打酒擦敷及按摩患處

未經檢查，在腳踝患處用力按摩、搓揉是最大的禁忌。這種做法不但無法減低痛楚，反而容易加深傷勢。在未知道關節附近有否骨折、韌

帶有否撕裂時，用力按摩患處有可能破壞關節周圍的組織，紅腫及出血的情況會越來越嚴重，進一步加重創傷。

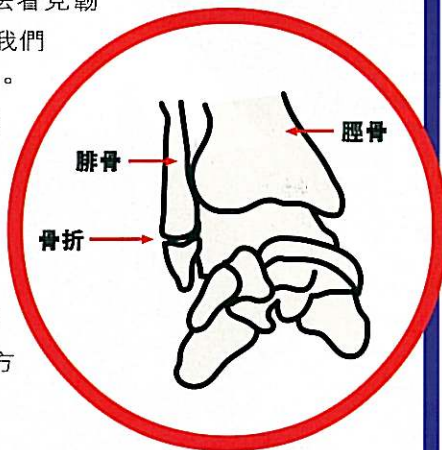
3. 扭動患處

大部分人都會利用伸曲運動，企圖令患處周圍的柔軟組織得到一定的鬆弛及舒緩。其實這種做法不但不能改善病情，同時亦會加重腫脹及疼痛的機會。當腳踝扭傷後，腳踝周圍或附近若出現紅腫或瘀血，即暗示腳踝關節周圍的韌帶及肌肉過分伸張，或韌帶及踝骨可能折斷及撕斷。若不立即穩定受傷的部位而繼續扭動關節，不但沒法改善情況，反而令患處惡化及加劇痛楚。

正確的處理程序

當遇到扭傷時，肉眼根本無法看見韌帶、肌肉及踝骨受傷的程度，因此我們只能從外表特徵去猜測受傷的程度。若在檢查期間發現異常，必須利用X光檢查。若沒有X光檢查，就難以判斷傷害的性質，究竟是扭傷、骨折還是關節脫位。

扭傷後24至48小時內，可以利用下列的方法縮減治療時間及不讓傷口繼續惡化下去。正確的處理方法如下：



1. 休息

多休息，主要作用是減少患處活動，讓受傷的部位得以靜止，有助減輕痛楚及減低受傷的程度。

2. 冰敷

利用冰敷法（冰袋或冰塊）是一種最簡單及最有效的方法去處理腫脹問題。冰敷令血管收縮，減慢血液流往創傷部位的纖維組織，使患處部位麻木，做成止痛的效果。約10至15分鐘冰敷患處1次，急性期間則每2至3小時冰敷1次，反復進行數次。在冰敷前，建議利用1條毛巾包着冰袋或冰塊以免皮膚凍傷。

3. 壓迫

利用彈性繃帶包紮患處以控制腫脹及固定受傷部位，但記着不可過緊，以免導致血液循環出現障礙，令患處附近的組織壞死。

4. 高舉

盡可能抬高受傷部位，以舒緩腫脹及減低出血的機會。

若上述的方法在48小時內不能控制病情，患者應盡快諮詢醫生，找出真正的病因。❶