



Mount Elizabeth™



一般人在走路时，不小心一脚踩空，或从高处跳下来时，便很容易发生踝关节扭伤现象。若你能具备一些基本常识，处理正确，大可以使轻度扭伤复原，或减轻重度扭伤的严重度。

## 扭伤脚踝该怎么处理

问：我在一个月前踩上不平滑的路面不小心扭伤了脚，不过当时忙得没时间去看医生，现在脚踝外侧感觉疼痛。有人说我可能伤到韧带，真是如此吗？有何治疗法？以后我应如何照顾好脚踝？

答：在日常生活中，因不留神跌倒而扭伤脚踝是相当常见的事。多数时候是向内扭曲或扭伤或扭伤脚踝外侧的韧带。受伤部位会肿胀，走动时疼痛，脚踝动作也受限。一些伤者还可听到或感觉受伤部位“啵”的声音。

脚踝受伤后应立刻采取简称为“R.I.C.E”的做法，即休息（Rest），冰敷（Ice）、包裹施压（Compression）和抬高（Elevation）患处。一般脚踝的肿痛会在三到五天内获得缓解。

休息（Rest）：避免做些导致疼痛、肿胀和不适的活动。冰敷（Ice）：即刻在受伤部位放上冰袋15至20分钟，每隔两三个小时再冰敷一次。如果你有血管疾病、糖尿病或感觉退化，在冰敷前先咨询医生。

包裹施压（Compression）：有助于消肿，在受伤的脚踝扎弹力绷带直到消肿为止。绷带别扎得太紧以免妨碍血液循环。从脚底开始包扎。抬高（Elevation）患处：目的是消肿。把脚踝抬高超过心脏的高度，特别是夜里，地心引力有助于排出多余的液体，可减轻肿胀。

然而，如果过度疼痛，淤血和疼痛在两三天内仍持续，那可能不是简单的扭伤而已，较安全的做法是做进一步检查，如照X光或扫描，以确定脚踝骨骼、软骨、韧带或肌腱没受伤。

脚踝外侧腓骨后的腓骨肌腱，是脚踝外侧常见的肌腱受伤。最初治理较严重的脚踝扭伤是采取物理治疗或一段时间的固定治疗。

脚踝扭伤后的持续性疼痛，可能是撕裂的韧带疤痕组织撞击造成的，也可能是骨骼的瘀伤或踝关节软骨受伤。有时撕裂或受伤的韧带会变弱，而有踝关节松弛的现象，以致脚踝容易脱位，即使一些简单的活动也可能出现慢性疼痛或肿胀等问题。建议这类患者先采取超声波、强化和支撑肌腱等保守治疗。

如果非手术性治疗效果不佳，症状持续，就可能需要手术治疗了。这包括关节镜清理术（arthroscopic debridement）、韧带修复术或软骨置换术。这些手术大部分为采用锁孔技术的日间手术，需要一段时间复健治疗。康复期因手术类型而定，病患通常可在两三个月内恢复正常运动。



( iStock图片 )

## 我的骨骼会畸形吗？

问：我脚踝不小心撞门肿了起来，瘀伤延至脚底。痛极了。我是否骨折了？我的骨骼会畸形吗？

答：脚踝创伤后肿胀的原因很多。一般这类创伤可能是软组织或骨骼受伤。意外踢到门导致脚踝骨折的情况并不常见，脚骨骨折则有可能，有时会出现肿胀和淤血，通常是靠近脚踝的第五根跖骨（metatarsal bone）和骰骨（cuboid bone）受伤。这类足中部或后部创伤脚踝会肿胀。

有时脚踝踢伤后，脚踝周围的肌肉或足跟会肿胀和淤血。因为我们常长久的站立或步行所造成的重力，会使淤血从脚踝扩散到脚底。消肿的最好方法是把脚抬高，并冰敷患处。如果疼痛和淤血持续，最好是求诊，检查脚踝或照X光以排除骨骼受伤的可能。

如果X光显示有骨折，最好寻求骨科医生的协助。治疗则因骨折类型而定，那可能是打上石膏或短期内把脚踝固定；而且不要把重量加在受伤的脚踝上，以让骨骼愈合。

有时为了避免足部畸形，骨折需手术治疗。如果骨骼受伤后没去理会它，骨折部位可能会畸形愈合而导致足部畸形。



**伊丽莎白医院**

足踝外科中心

整形外科顾问医生

Kannan Kaliyaperumal