



腳踝扭傷(Ankle Sprain)

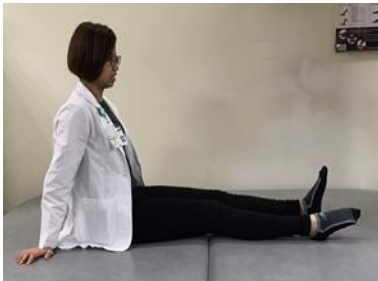
臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

踝關節扭傷因關節結構關係，以外側韌帶扭傷為最常見，當韌帶受到損傷，會造成關節的穩定性變差，同時位於韌帶或關節囊中的本體感覺受器也會受到損傷，連帶讓關節發生功能性的不穩定，若治療不夠完整，會引發『習慣性扭傷』等後遺症。



▲急性期處理方式(P. R. I. C. E)(0~72小時)

▲護具支持



▲主動的腳踝運動(下踩上勾) ▲等張及等長肌力訓練 ▲阿基里斯腱伸展



▲墊腳尖



▲平衡板訓練



▲站立平衡板訓練

臺北市立聯合醫院忠孝院區關心您