

## 踝關節的運動治療

復健的目的在於重建踝關節的功能，避免高負荷高衝擊的活動，減少踝關節的二度傷害，並有適當的休息，且利用運動加強下肢的肌肉力量與本體感覺，才能發揮最大的功效。

### ● 急性期扭傷

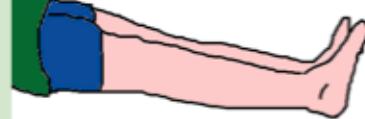
#### Protection 保護

- 受傷後馬上保護受傷部位，避免受到二次傷害。
- 方法：使用護具保護。



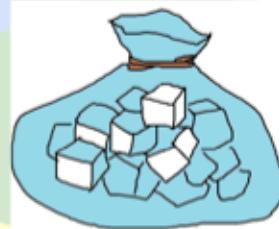
#### Rest 休息

- 用以防止進一步傷害發生。
- 方法：立即停止運動，必要時可使用輔具減少足部受力。



#### Ice 冰敷

- 用以減低發炎症狀及止痛。
- 方法：每 2 小時冰敷 10~15 分鐘。



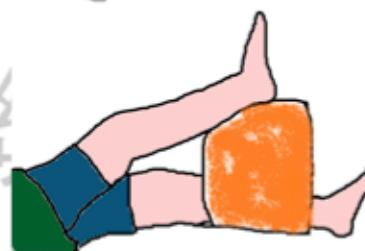
#### Compression 壓迫

- 用以防止出血及降低腫脹。
- 方法：使用彈性繃帶自腳趾往近心端環狀或是交叉包紮。



#### Elevation 抬高

- 促進靜脈及淋巴回流，降低腳踝腫脹。
- 方法：休息時盡量將腳抬高超過心臟。

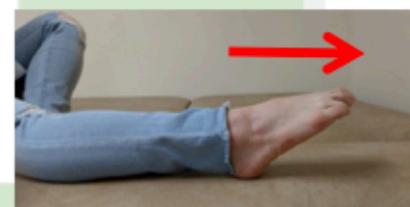


## 踝關節的運動治療

### ● 踝上勾下壓運動

- (1) 仰躺或長坐姿，腳踝做出上勾下壓動作。  
(2) 數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數或阻力，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減



### ● 踝內外翻運動

- (1) 仰臥或坐姿，腳踝做出內外翻動作。  
(2) 數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數或阻力，至多 10-15 次。

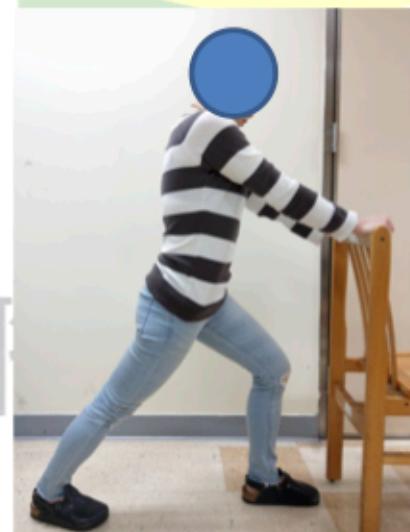
一天至少執行 3 回  
可視情況增減



### ● 跟腱牽拉運動

- (1) 弓箭步，腳板平貼地面。  
(2) 數到五，再回復站姿，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減



## 踝關節的運動治療

### ● 足底肌力訓練運動

- (1)利用足部抓握布或毛巾。
- (2)數到五，再放鬆，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減



### ● 平衡運動

- (1)坐姿下單腳置於平衡板上。
- (2)單腳站立。
- (3)雙腳站立於平衡板上。
- (4)單腳站立於平衡板上。
- (5)數到五，再休息，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回  
可視情況增減

(1)



(2)

(3)

(4)