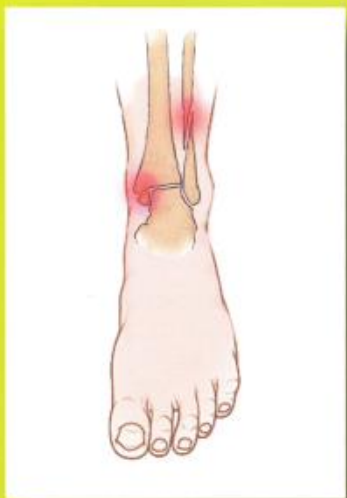


## 家居物理治療系列之



# 踝關節骨折

### 甚麼是踝關節骨折？

踝關節由距骨和兩條長骨(脛骨和腓骨)組成。踝關節骨折一般發生於腓骨或脛骨遠端位置，約踝關節外側處。



踝關節骨折

### 常見病因是甚麼？

踝關節受到外力，一般是間接受力，如跳起落地不當所產生的內、外的扭力，翻力等所引起的骨折。

### 有甚麼治療方法？

- 醫生會根據骨折的情況，選取保守治療或手術治療（如移位，開放性骨折）。
- 一般保守治療需用石膏固定骨折大約四至六星期，患肢暫不能著地，要用雙拐杖協助步行。
- 手術治療是用鋼針、拉力鋼絲、螺釘、或鋼板接骨固定患處。
- 無論保守或手術治療都需要透過物理治療來加速病者康復。

### 石膏固定期間



#### 提高患肢

休息時提高患肢有助舒緩患處腫脹。

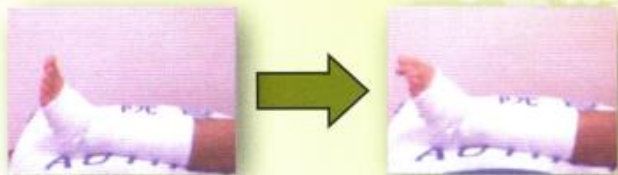
#### 股四頭肌肌力訓練

患者應保持患肢的大肌肉如股四頭肌的肌力訓練，預防肌肉萎縮，做30次，1日3節。



## 趾關節運動

保持腿部血液循環，有助舒緩患處腫脹。



## 拆除石膏後



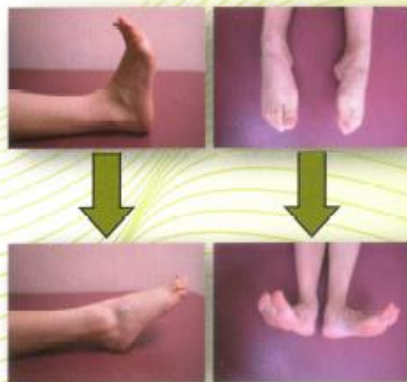
拆除石膏後，如患處有疼痛，溫度上升及腫脹。可冰敷患處15分鐘，每日2至3次。



當患處仍然腫脹及疼痛，而沒有發熱，便可用暖水療法，水溫大約攝氏35-38℃，1日2至3次，每次15分鐘。

## 踝關節運動

踝關節向上、向下、內翻、外翻，增加靈活性，各做20次，1日3節。



## 肌肉強化鍛鍊



加強股四頭肌的肌力訓練，可於足踝縛上沙包，然後抬起伸直膝部，停留10秒，放鬆，重覆20次，1日3節。

石膏拆除2至4星期後，可逐漸開始強化踝關節周遭肌肉力量以加強踝關節的穩定性



腳尖站立，腳跟提起，鍛鍊小腿肌力。



簡單的平衡訓練，如單腳站立。



可使用橡筋帶，鍛鍊踝關節外翻力量。

## 日常生活小貼士

1. 拆石膏後初期，避免在凹凸不平的路上長時間步行。
2. 開始肌肉鍛鍊時，負重的重量應由輕至重，並以穩定的節奏進行，以掌握動作要領；待適應動作後才適量加重以達致強化肌力和肌腱。
3. 骨折後三個月內，避免劇烈運動，如：踢足球打籃球等。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢