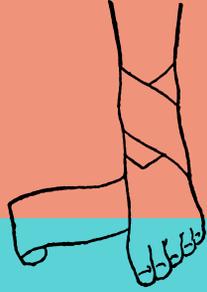
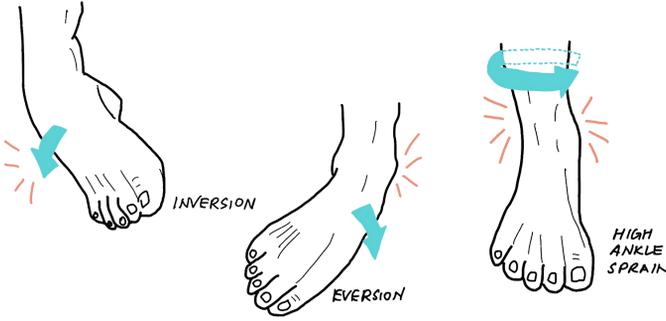


脚踝扭伤 ('ANKLE SPRAIN')



脚踝扭伤是什么？

脚踝的骨头由韧带 ('ligament') 来保持原位。当你扭伤脚部的时候，韧带有可能拉长或撕裂。撕裂的程度相等于扭伤的严重性 - 轻微，中等或严重。着落在不平的地面和滑倒是扭伤脚最常见的因素。

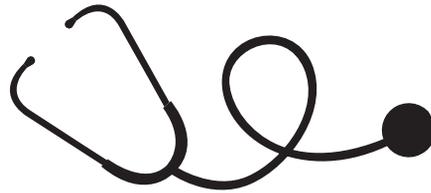


脚踝扭伤类型

1. 内翻脚踝扭伤
2. 外翻脚踝扭伤
3. 高部脚踝扭伤

扭伤的症状

- 疼痛或触痛
- 肿胀
- 瘀伤
- 脚部不能正常地活动
- 行走困难



物理治疗的目标

初始阶段:

1. 教你如何保护脚踝，避免再次受伤
2. 减轻疼痛和肿胀
3. 重学正常的走路姿势
4. 恢复脚踝的正常活动性

后期阶段:

1. 恢复脚踝的活动能力，力量和稳固性
2. 返回日常生活和运动



物理治疗的重要性

大部分的患者因为不及时接受恰当的治疗而因此导致长期脚踝不稳定 ('chronic ankle instability'). 这可能由于踝关节缺乏力量，活动性和稳固性的原因。如症状若严重，很可能会限制你参与体育和娱乐活动。因此，及时接受治疗是至关重要的。

