

# 排球運動常見的傷害 ——腳踝扭傷之預防與處理

／陳進發



## 一、前言

從運動中所得到的樂趣，是一種特別美好幸福的感覺，這就是為什麼運動的人口愈來愈多居高不下的根源所在，而隨著個人的興趣與所好選擇不同的運動項目，投身其中，樂在其中，這是非常值得鼓舞的，但更期待盼望的是好好善待自己的身體，儘量避免運動傷害，萬一受傷時更應耐心的進行復健的工作，以期早日恢復再回到運動場上，切莫因一時的衝動而忽略了該有的預防措施，更不可草草結束受傷後的復健工作而導致日後運動生涯的提前結束，這是非常令人惋惜的事，因此面對運動傷害的預防及處理的要領與方法是從事運動的人不可不知的，在此僅就排球運動中常見的腳踝扭傷之情形提出一些因應之策以供參考。

## 二、原因與預防

排球運動中，跳躍的次數是非常頻繁

的，不管是攻擊、攔網，甚至舉球與發球都有跳躍的動作，而提高觸球點又是眾所期望的，所以跳躍之後的著地受力自然也跟著躍起高度的增高而加重，而落地的區域沒有跳遠的沙坑，更沒有跳高的墊子，唯一可以依恃的就是身體的關節，其中受力最大的就是踝關節，因此躍起落地時稍一失去平衡或距到不平物就很難逃過腳踝扭傷的命運，了解以上諸源由加上排球運動的經驗，不難發現腳踝扭傷的原因：

- (一)躍起落地時距著不平物（包括自己的腳、隊友腳、對方球員的腳、球、不良場地的坑洞）。
- (二)落地腳掌的著地動作不當。
- (三)快速移動的姿態不良，導致腳踝的承受過大力量。

針對以上可能發生腳踝扭傷的原因，我們必須儘可能的做好預防的工作，以減少運動傷害於最低，其要領為：

- (一)確實做好賽前的伸展操及輔助運動。
- (二)檢視比賽場地的環境及設備。



- (三)鍛練肌力、耐力，增進體能狀況。
- (四)培養正確的躍起落地動作，避免身體的平衡及單腳落地，更不可前衝至對方場區。
- (五)適當的使用護具裝備，如護踝、彈性繃帶等，強化踝關節的力量。
- (六)培養敏銳的應變能力。當落到踩到不平物時應立刻放軟身軀各關節，尤其是膝、踝關節，順勢倒身，使踝關節的受力減至最輕而避免受傷。

### 三、即時處理

預防勝於治療，因此做好預防的措施是保護自己的第一道防線，萬一不慎受傷，則適當正確的緊急處理是最迫切需要的，一般排球運動中腳踝扭傷的情形尤以外側扭傷居大部分，而視其傷害程度可分：

- (一)輕度：腫大，疼痛及支撐韌帶的小傷。
- (二)中度：支撐韌帶受傷。
- (三)重度：韌帶斷裂。

一旦發生傷害，治療要在受傷的同時馬上進行，也就是緊急的處置，其方法：

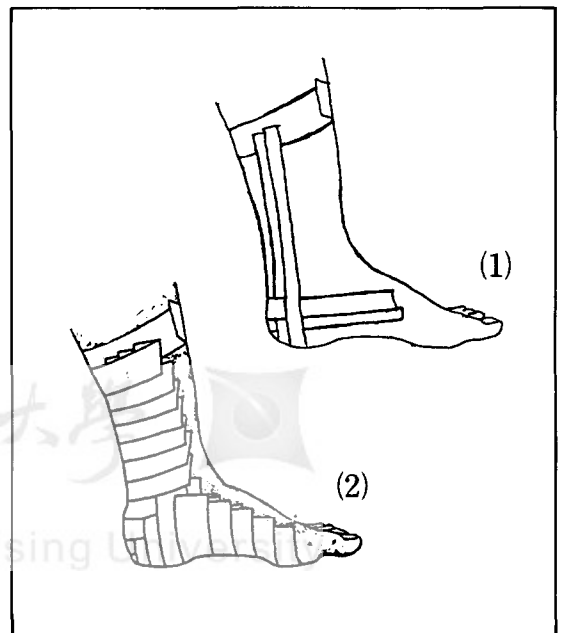
- (一)冷敷，以溼毛巾包碎冰敷於傷處，或以冰塊在受傷部位作旋轉式的塗抹大約七至十分鐘，直到傷處感到麻木，以減少疼痛及避免腫脹。
- (二)抬高傷處，最好高於心臟，以減少傷處繼續腫大。
- (三)以彈性繃帶包紮用來壓制腫脹。
- (四)做腳板上下的腳屈運動，保持動作的範圍，但切記避免腳扭轉的運動。
- (五)如腳踝腫大或疼痛不休，應立即送醫

，照X光以確定是否有骨折的現象。良好的緊急處理是復健工作的開始，更可收事半功倍的效果，實為不可忽略的一環。

### 四、復健的進行

有了良好的緊急處理，再施以有恆正確的復健，則再回到運動場上是指日可待的，切莫在復原之前過度運動以避免再度受傷，畢竟在受傷後的部位是比較脆弱，不可不慎。對於腳踝扭傷的復健工作有下列幾項：

- (一)在受傷後兩天內應繼續冷敷，然後再實施熱敷，促使淤血消失，經常抬高傷處，減少腫脹於最低。
- (二)使用開放式的貼紮，以加強受傷的關節，非到腫脹消除不得作任何旋轉的運動。(圖一)



(三)做脛肌收縮運動，以加強腳踝力量，其方法是腳尖指向膝蓋維持十秒鐘，再放鬆，如此反覆實施。

(四)當大部分的腫脹消失後，便可以實施輕微的扭轉運動以增加關節的活動範圍，此時適合以封閉式的貼紮法來保護受傷的踝關節。(圖二)

(五)循序漸進的從事復健工作，由步行、爬登，再到輕鬆的慢跑，原地輕跳，由直線跑步到向後、向側跑步，再進行交叉步伐跑，8字型跑步，並逐漸縮小範圍而迅速改變方向，建立恢復的信心。

### 五、結語

運動是吾等樂於從事的，而傷害又是我們最不忍見到的，事實上有了正確的預防原則，當可避免大部分的傷害發生，萬一不幸的受傷切不可慌亂而疏忽了該做的緊急處理，相信在持之以恆的適當復健之後，您依然可以活躍於運動場上如往日般的生龍活虎。

