

腳踝受傷神器！認識醫用足踝護具

資料來源／本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1020 期

當腳踝扭傷或受傷時，常會對生活造成影響，此時，應該如何處理？是否要使用足踝護具？在挑選與使用上又有哪些注意事項？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到臺灣復健醫學會林宗慶醫師來為民衆解惑。

林宗慶醫師說明，腳踝扭傷十分常見，通常建議先觀察、冰敷、抬高、固定及休息，若狀況沒有改善，則應就醫釐清有無嚴重傷害。通常醫師會先觀察外觀，並透過進一步的檢查，例如：軟組織超音波、X光等，確認是否有韌帶、肌腱受傷，或是合併骨折或骨裂等狀況。此外，醫師也會依據受傷的嚴重程度，建議不同種類的醫用足踝護具，進行固定與保護，避免二次傷害。



四大類足踝護具

提供不同程度的支撐與保護

關於市售的醫用足踝護具，林宗慶醫師指出，依據不同受傷程度所需保護固定的需求，大致可分為四大類：

一、簡易型彈性護踝：適合較輕微的扭傷，此類護具有彈性的包覆功能，容易穿脫，適合長時間穿戴，休息及睡覺時可取下。

二、加強型護踝：適合中度扭傷，具有較強的支撐及包覆功能，部分附有纏繞帶，可提供局部加壓效果。

三、充氣式足踝夾板：適合中、重度的扭傷，夾

板內層有氣囊，針對患處可提供較佳的貼合支撐效果，建議使用 1~2 小時脫下休息，避免造成血液循環不良。

四、氣動式護踝：適用於較嚴重或複雜性的腳踝扭傷、韌帶撕裂傷合併骨裂、穩定性足踝骨折或是足部跗骨與阿基里斯腱受傷的患者。此類護具可提供完整的包覆固定、支撐與充氣功能，猶如打石膏的效果，但此類護具可依需求調整充氣程度，長時間使用可能會影響血液循環，建議每 1 ~ 2 小時取下休息。

醫師教您挑選秘訣與注意事項

決定好足踝護具後，接下來，就要注意尺寸與材質！林宗慶醫師表示，民衆可選擇比平常所穿鞋子大一點的尺寸，因為受傷初期可能有局部腫脹，稍大護具會較為適合。此外，建議選擇透氣材質、有伸縮性且不會造成皮膚過敏與刺激的品項。穿戴時，首先應採坐姿穿著護具，以防重心不穩；穿上後要檢查是否有皺褶、不平整，預防磨腳、皮膚破損的情況發生；若有腳麻、流汗情況，應取下休息、擦乾後再穿上。

一般足踝護具建議赤足穿上，但若有過敏現象可穿薄且透氣的棉襪後再穿護具，穿戴時間主要在活動時穿上，休息或睡覺可脫下並抬高足踝休息。

食藥署也提醒，民衆在選購足踝護具時，要記得「一認、二看、三會用」口訣，即一要認識什麼是醫療器材，二要看清包裝上載明的醫療器材許可證字號，三是使用時會詳閱說明書。如此才能幫助您正確使用醫療器材。❶