

腫痛退散 急性扭挫傷的中醫療法



◎桃園長庚中醫骨傷科醫師 呂羿慶

◎桃園長庚中醫骨傷科主治醫師 曾亮維 校閱



專長

功能平衡脊椎暨筋膜調整、肌肉關節疼痛症、運動傷害

小 慧於運動發生意外造成左腳踝嚴重扭傷，當下劇烈疼痛且無法正常行走。她先至骨科就診，經X光檢查確認無骨折。因腳踝嚴重腫脹到中醫骨傷科求診，希望能儘快改善症狀恢復日常活動。初診時，小慧的左足踝內外側均有明顯瘀青及腫脹，尤其是外踝壓痛劇烈，踝關節活動度明顯受限。經診斷為左踝前距腓韌帶損傷，此中醫辨證屬筋傷、氣滯血瘀。

治療初期、腫脹劇烈階段，醫師依據保護(Protect)、休息(Rest)、冰敷(Ice)、加壓(Compression)、抬高(Elevation)進行處置，並以彈性繃帶進行八字包紮固定，同時開立中藥「消炎退腫便利包」。一週內腫脹與疼痛明顯緩解，踝關節活動度逐漸恢復。後續回診時，醫師進一步導入「功能平衡系統」的調整與訓練，強化足踝穩定性，加速其病程恢復，4週內小慧已恢復正常步態，並逐步回歸慢跑訓練。

● 急性期：以消炎退腫便利包解除急性問題

急性期的治療以消炎退腫、清熱活血為主，為提升臨床使用的便

利性，長庚中醫團隊研發「消炎退腫便利包」，專為腳踝扭傷等急性扭挫拉傷及骨折術後患者設計。經中醫師診斷辨證適合者，即可開立，隨開即服，省去等待煎煮的時間。此主要成分包括倒地蜈蚣、川牛膝、赤芍與熟大黃等清熱消腫、活血化瘀藥材。臨床上多數患者在使用後數天內即有明顯消腫與降低疼痛。少數患者可能出現輕微軟便，此為藥效自然反應，停藥後可自行緩解。此外在腳踝扭傷部分，亦可經由中醫評估，搭配外敷如意金黃膏、止痛青草膏或針灸、薰洗等治療，提升療效。

● 慢性恢復期：以功能性平衡系統強化穩定，預防復發

恢復期的治療以增強結構穩定性及恢復功能為目標，「功能性平衡系統」則可以發揮其長處，在處理腳踝扭傷後期恢復時，強調兩大核心概念：首先是拮抗肌群的平衡，維持踝關節內外側與前後方向肌肉之間的協調發力，如小腿的前後及內外肌群

能順利互相協同，便能有效避免關節偏移與不穩。其次是上下游肌群的連貫，強調腳踝與足弓、膝蓋、骨盆等整體動作鏈的連動關係。透過系統性的調整，如此有助於放鬆之前因受傷而過度緊繃的肌肉，也能提升下肢整體的彈性與穩定性，降低再次扭傷的風險。

● 結語

腳踝扭傷是臨床上常見的運動傷害，如未即時適當處理，可能導致關節不穩定或慢性疼痛等後遺症。若能在急性期由中醫骨傷科及早介入診治，搭配內服與外敷中藥，與功能平衡系統進行肌群協調與穩定訓練，有助於加速恢復，降低後續復發風險。◀



▲ 圖一：左：初次就診；右：初診4週以後