



大專飛盤選手足踝扭傷合併腓骨肌腱脫位之個案報告

1063012唐瑋琦、1063014劉振沛、1063039陳又佳

● 前言

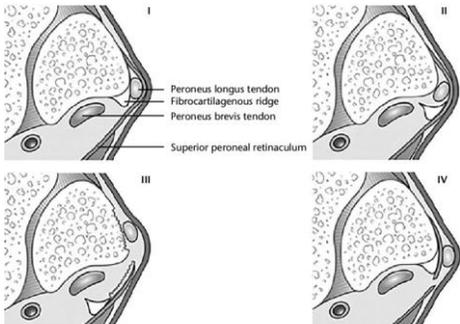
踝關節扭傷是一種常見的運動傷害，通常會導致運動員短時間的失能和無法不受阻礙地回歸全部活動(Hopkinson et al., 1990)。然而，在踝關節扭傷的急性評估中，腓骨肌腱不穩定經常被誤診或未被診斷。腓骨長短肌肌腱不穩定常被誤診為單純的踝關節外側扭傷，因此常被誤診(Davda et al., 2017)。

● 個案介紹

個案為19歲之女性大專飛盤選手。此次受傷部位為左腳腳踝。個案於108/10/12草地曲棍球比賽，跑步時踩到防守方棍子，腳踝背屈內翻，有聽到腳踝外側「啪」一聲，當下疼痛且無法站起。

● 傷害介紹

急性的肌腱半脫位是發生在腳踝背屈並內翻，以及強力的背屈和外翻扭傷且腓骨肌肌腱同時強力收縮導致。慢性半脫位的患者可能有習慣性踝關節扭傷或踝關節不穩的病史。他們可能在踝關節外側有慢性的跳動感或彈響感，他們通常描述為踝後疼痛。



圖一 腓骨肌腱脫位分級

● 貼紮及成效

輔具	固定方式	日常動作疼痛感(滿分10分)	個案回饋
無	無	3	整腳尖及踮馬鞍時會特別不適。
L型SAM夾板護具	白貼	-	當晚飛盤練習感覺極佳，但到練習後段感覺位置有點跑掉。
骨科塑料板	白貼	-	一開始固定感不錯，較有安全感，但練習後段仍有滑掉的問題。
L型骨科塑料板	白貼	-	固定感更好一點，但練習後段滑動的的問題仍沒有太多改善，且位置滑掉後會頂到骨頭。
毛質保護墊	重彈	2.5	比完全不包好一點，但滑動問題更大，要時常喬位置。
	軟膠+重彈	2.5	感覺會滑掉，沒有頂住的感覺。
	彈縮	2.5	感覺會滑掉，沒有頂住的感覺。
泡棉軟墊	重彈	1	效果比毛質保護墊略差一些。

● 復建計畫內容

日期:3/8到3/14	目標	課表內容	回饋
	1.降低外踝處疼痛以及水腫	1a.flossband 綠色環狀百分之三十 單腳舉踵 20*5 1b.ATFL超音波(熱淺5分鐘)	走路跑步時有比較順，不太會有卡卡的感覺，但運動時間或站立時間一久腳踝就會不舒服。另外練完課後隔天後下腿部會很酸很累。
	2.增加腳踝活動度	2a.BAPS NO.3 12*2SET 2b.踝背屈5方向 MWM 4輪*4組 2c.彈力帶輕骨內外轉 30*3(彩色 mini band) 2d.弓步蹲六方向5輪*3組 2e.小腿三頭肌、脛前肌以及脛肌徒手放鬆	

日期:3/15到3/25	目標	課表內容	回饋
	1.降低外踝處疼痛以及水腫	1a.flossband 綠色環狀百分之三十 單腳舉踵 20*5 1b.ATFL超音波(熱淺5分鐘)	日常疼痛狀況有比較好，但是有跟隊上練習時疼痛感仍沒有明顯改善且外踝前方跟後方特別不舒服。
	2.增加腳踝活動度	2a.BAPS NO.4. 12/12*4 SET	
	3.增加下肢肌力、心肺能力	3a.biking 5分鐘至微喘(熱身) 3b.弓步蹲六方向5輪*3組 3c.彈力帶六方向藍 20*4 3d.間歇 all out 20秒:減速60秒*5 組	
	4.增加本體感覺	4a.單腳站軟墊另一腳腳踝內外轉10圈*5組	

日期:3/26到3/31	目標	課表內容	回饋
	1.降低外踝處疼痛以及水腫	1a.flossband 綠色環狀百分之三十 單腳舉踵 20*5 1b.ATFL超音波(熱淺5分鐘) 1c.練後水敷15分鐘	疼痛狀況差不多，早上起床時腳踝會有明顯的疼痛，且腳踝前方跟後方的疼痛更為明顯。
	2.增加腳踝活動度	2a.站姿BAPS NO.4. 12/12*4 SET	
	3.學習落地緩衝	3a.落地動作10*3 4a.單腳站軟墊另一腳腳踝內外轉10圈*5組 4b.單腳前伸(六方向)3循環*3組 4c.單腳站軟墊傳接球 15*3組	
	5.增加心肺能力	5a.間歇 all out 20秒:減速60秒*5 組	

日期:3/31到4/12	目標	課表內容	回饋
	1.降低外踝處疼痛以及水腫	1a.flossband 綠色環狀百分之三十 單腳舉踵 20*5 1b.ATFL超音波(熱淺5分鐘) 1c.水敷15分鐘	疼痛狀況差不多
	2.維持活動度	2a.腳踝四方向綠色彈力帶12*3	

日期:4/12到現今	目標	課表內容	回饋
	1.增加背屈活動度	1a.背屈mwm五方向3循環*5組 1b.小腿三頭肌伸展 30秒*3組	疼痛感覺有下降一到兩分，且活動起來比較順。
	2.降低外踝不適	2a. ATFL超音波(熱淺5分鐘) 2b.筋膜刀scan(支持帶、腓骨肌肌腱、ATF與CF) 2c.腓骨長短肌徒手放鬆	
	3.強化腳踝動態穩定	3a.弓步蹲 on BAPS no.1 10*3 3b.單腳接2公斤藥球 15*3 3c.BOSU 雙側來回 15*3	

● 反思與討論

製作這份個案報告的過程中，不斷在反覆的考驗自己四年所學習的東西，無論是解剖學、肌動學、病理學以及貼紮學等等。常常遇到想的問題或解決方法與現實狀況不符合的狀況。未來接手個案時，必須將個案的狀況紀錄清楚，避免無法將個案完整的交接給接手的防護員，導致浪費許多資源以及時間，甚至是遺漏許多資訊。