

甚麼人容易拗柴？

我們不難發現身邊有些人很容易拗柴，其中以女士居多。到底女士的足踝是否特別容易扭傷？

養和醫院物理治療師劉焯霖說，平常不做運動或較少做運動的人最容易拗柴。至於肥胖、扁平足、女性，沒有證據顯示容易拗柴，但穿高跟鞋的女士的確是較容易受傷的一群，因為穿高跟鞋的姿勢，在人體力學上將足踝的「前踝關節韌帶」(Anterior talofibular ligament)或稱「前距腓韌帶」拉扯至最緊，故一不小心失平衡便會將足踝扭傷。

而一般不常做運動的人，在街上步行時遇到凹凸不平路面，一失平衡亦容易傷及足踝！



▲拗柴時，前踝關節韌帶被嚴重拉扯至受傷。

日常步行時，我們遇有路面稍為不平，就有機會「拗柴」！有些人容易扭傷足踝，但有些人則從未試過拗柴。為何會容易扭傷，但有人受傷？今期由物理治療師為我們講解。

撰文：陳旭英 攝影：劉玉梅 設計：楊存孝

韌帶撕裂 小腿骨折

扭傷足踝會傷及甚麼地方？劉焯霖說，拗柴是因為人體失重心時想固定因而拉扯前足踝韌帶，故受傷的正是這條韌帶。而部分穿高跟鞋女性，如本身骨質密度差，拗柴時拉扯力落在小腿骨，就有機會造成小腿骨折。

劉亦指出，除了在凹凸不平路面外，下樓梯時亦需要特別留意，因為腳尖先着地，如處理距離不夠準確，或跨步幅不夠闊，就容易拗柴，亦特別容易出現骨折。有不少因扭傷足踝

而骨折的患者大多是三十歲以上女性，其中原因有機會是女性三十歲後骨質密度開始下降，較易因為受力而導致骨折。

拗柴分兩類，一是內翻拗柴，二是外翻拗柴，有八成多的個案是內翻扭傷，而另外的外翻受傷則多會傷及骨。

這與人的生理結構有關嗎？劉說，內翻的確與運動較有關係，如快速轉身，跳躍後着地時踏在不平面上等。



▲拗柴可以因為小腿受力而導致骨折。

劉焯霖
養和醫院物理治療師

拗柴可以避免

不幸成為容易拗柴族，可以怎樣做以減低拗柴機會呢？

劉焯霖說，多數人是可以避免拗柴，因為人體有自動修正能力。「步行時如感覺到前踝關節韌帶被拉扯，身體就會運用肌肉力量將關節穩定下來。即是平日有做運動習慣及有肌肉力量鍛鍊的，都大機會避免拗柴。

因為有恒常運動的人，第一是較容易感覺到關節不穩而作出修正，第二是有足夠的肌肉力量及反應才能修正。」



▲經常運動人士，下肢肌肉力量強，關節穩定性高，較少機會拗柴。

節

拗柴



與地面玩遊戲

劉焯霆續稱，透過進行針對性的運動及鍛煉，可以減低拗柴風險，而這些運動與地面玩遊戲，不是踩健身單車、游泳一類，而是落地跑步，與地面接觸，及有助強化關節和肌肉的強度。

原來不少游泳運動員，通常上肢強壯，但足部卻較弱，因為常踢水，故足踝關節特別鬆。劉處理過不少游泳運動員的個案，他們每星期有一天會進行游泳以外的訓練，但有機會在打羽毛球、跑步、打籃球時弄傷足踝。

◀ 跑步可強化腳部肌肉。

穿高跟鞋特別容易扭傷足踝。

日常訓練 減少拗柴

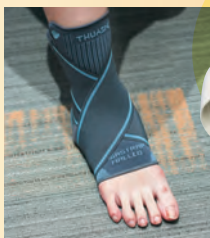
對於經常拗柴人士，劉焯霆建議除了多跑步鍛煉下肢外，亦可以進行以下訓練：

- ① 單腳站立，增強關節感覺能力，訓練腳腕平衡力，由於運用全身肌肉去平衡，所以亦是強化下肢肌肉力量鍛煉。初時站立在硬地面，當能應付後，便可以晉級在軟地面訓練，例如站立在軟墊、咕啞上。
- ② 如能輕鬆應付，可以再晉級會合上眼做單腳站立平衡訓練。劉解釋，平衡有三個元素，一是眼睛，二是耳朵的半規管，第三是足踝關節感覺，當合上眼後，即剔除視覺元素，半規管正常運作下，就是集中訓練關節感覺。
- ③ 進行強化足踝運動，例如用訓練用橡皮帶綁住腳掌後向外拉旋作訓練。
- ④ 屈膝單腳跳，亦能鍛煉足踝關節的穩定性及下肢肌肉。

上述運動，可以每日進行，每個動作維持半分鐘至一分鐘，每次鍛煉約十五至三十分鐘。

另外慣性拗柴人士，因為多次拗柴後，韌帶被拉傷亦被拉鬆，他們或可穿高筒鞋穩定關節，或在運動前為足部纏上護腳八字帶，穩定關節。

▼ 可以利用硬性布貼或八字形繃帶包住足踝關節。



▲ 各種不同保護足部布貼及繃帶。

示範動作



A
單腳站立，維持半分鐘至一分鐘，然後換另一腳站立，重複動作約各三次。



B
同樣單腳站立，但今次站在軟墊上進一步鍛煉平衡力、強化小腿肌肉。



C
左右腳交替跳躍，在單腳着地時能鍛煉膝及踝關節的動態平衡能力。

強化關節防