

腳踝扭傷遺留後遺症的治法

腳踝各種扭傷的病症，在以傷科爲主的中醫診所時常可見，爲什麼那麼多人罹患此症，想必是與『心不在焉』有關，好好的走著路，卻會走路不慎引起足部扭傷，那不是很不「小心」嗎？有的人士上下樓梯，眼睛不知是怎麼看的，腳居然會踩空，跌到人仰馬翻，有的學生打籃球在跳籃投籃將投射下來那一剎那一不小心，踩到別人的腳，弄個腳外踝扭傷，由於下來時重力加速度常併發韌帶撕裂傷比起一般情形更爲嚴重，其他形式的扭傷不勝枚舉，其實認真講起來都是自己不小心所爲，現代的人生活緊張，生活方式完全跟以前人不一樣，離開『禪意』甚遠，是故現在的文明病有增無減。

腳踝分內踝與外踝，是故扭傷的形態主要不離此兩大種，當然其他的扭傷形式亦然存在，如骹骨外翻即是。腳踝由脛骨、腓骨與舟狀骨聚合而成，腳盤支撐全身的重量，因此一有姿勢不正即易受傷，由於腳盤支撐全身重量的緣故，故一有扭傷，即不能正常走路，若由跳高落下而扭傷那麼重力加速度，情況更爲嚴重，嚴重的時候還需撐著拐杖行走，腳踝一有扭傷，行動不便，很多事都要跟著停擺，無形中損失慘重，所以不管在行進中或運動中或工作中都不能不慎。

腳踝劇烈外翻會拉扯其上之脛骨前肌、腓骨長肌、趾長伸肌或前脛腓韌帶之某些部份，造或滑囊液滲出造成水腫，嚴重的還會引起韌帶撕裂造成瘀青腫脹，足內翻的情況較少，那是因爲腳的生理結構以及各種慣性的關係，骹骨外翻撕裂的情況亦常有所見。碰到腳踝扭傷的患者，初期局部急速腫脹時，應予 48 小時內冰敷，嚴防被損傷的滑囊液再滲出是屬重要，等腫脹稍消再行手法復位會較輕鬆許多，如果腫脹不甚，則直接用傷科手法整骨復位治療即可，如果在急性期不予處置或處理不當，常會使周圍的組織腫脹不消，等到扭傷部位的組織沾粘了、纖維化了，再來想要用傷科處理的方法熱敷、薰蒸、推拿、敷藥就已緩不濟急，故腳踝扭傷的患者初期正確的處置是非常重要的，處理得當，才不會存遺酸痛症，若處理不當，則踝扭傷部位的腫脹經常不消，則必常存有酸痛後遺症，每當天氣變化或勞累時則病發。碰到後遺症又治療不癒時，使用『對應針法』是最適當的時機。腳外踝扭傷後遺症如何處理？大致上有幾個處理方法，其一，如果扭傷處是在外踝正下方，則扎針時要扎在對側手尺骨下的「尺下一、二線」，其二，如果扭傷處發生在外踝骨前緣，相當丘墟附近，則其後遺症的腫脹酸痛，要扎在對側手尺骨的前緣，定名爲「尺前對應線」，其三，如果是外踝下方與外踝前方的交接處腫脹酸痛，此部位是脛骨、腓骨、踵骨、距骨交會形成一個骨洞那是相當大的凹窩處，其間有腓淺神經通過，有許多韌帶亦在此交會聚集，此處扭傷要扎在對側手的陽池穴或對側腳的同等部位，此穴定名爲「踝腕扭傷穴」，相當於正經的丘墟，對於外踝內側深處的扭傷後遺症所存留的酸痛，不易解決時，扎此穴是最適當的時機，此穴還可治外腕扭傷復位後所存遺的酸痛症，有一定的效果。

對於骹骨扭傷，若有移位，則先復位爲優先，復位後或復位不全者常存有酸痛症，那是屬於結構改變或其上筋膜異變的問題，有很多同道中人都常爲此想不出治法而煩惱，用傳統正經正穴治法又效不盡理想，對應針法則效果非凡，若是

骹骨扭傷的地方是腳五趾上緣，可把針扎在對側手的尾指掌背相應部位，不管是從掌背扎向指尖，或從指尖往掌背扎，或交叉對刺皆可，若骹骨扭傷的位置發生在第四腳趾上緣，則應把針移到對側手的第四指背面的骨面上，以一般經驗推論，都是針到病除較多。還有碰到踝扭傷而不知痛處為何處祇感到不舒，其主訴不明顯時，扎對側「小節穴」是最好的選擇，針一扎下其不舒的感覺可立刻減緩，小節穴的妙用甚多，可參考『小節穴的妙用』一章。

一側的腳踝不舒也可以健側腳相同部位解之，總之，針法要練到隨心所欲爐火純青的地步，在真正使用時就能針針直中要害，病人的酸痛可即刻解除，而醫師也有造福病家的成就感。



1 圖為左外踝扭傷扎右手尺前對應線及尺下一、二線，2 圖為內踝下緣扭傷扎在陽谿穴，3 圖為左外踝脛骨前緣扭傷扎在左手尺下一、二線。