

足踝部扭傷的自我照顧

一、容易扭傷的情況

在各式運動傷害中，腳踝扭傷是相當常見，尤其是籃球、足球選手；另外如愛穿高跟鞋的女性，或足部有先天性構造異常者，如常見的前足內翻、扁平腳等，也容易發生腳踝扭傷。

運動選手常見於跳躍著地時，腳掌突然內翻，使腳踝外側韌帶受到劇烈拉扯而扭傷，嚴重者甚至完全斷裂。

二、自我照顧注意事項

1. 依照醫師指示，以夾板固定扭傷位置或用彈性繃帶紮好。
2. 彈性繃帶包紮可以消腫，如果要洗澡，可以先拿下來，洗完再包回去，睡覺時可拿下來。
3. 休息或睡覺時，可用枕頭把扭傷部位墊高，抬高於你的心臟，以減少腫脹和痛楚。
4. 最初 24 小時內，每 1~2 小時用冰袋敷在傷處 10-15 分鐘，以減輕疼痛；記得先將毛巾鋪在皮膚上，才放置冰袋於毛巾上面。

5. 多休息少走動，以免 症狀惡化，疼痛會慢慢減輕，如果疼痛加劇，應立即回醫院檢查。
6. 2 天後如果仍覺腫痛可以熱敷，如有問題可以請教醫師。
7. 在你能忍受的程度下 ，逐漸增加一些活動。



關心您
永康榮民醫院護理部製作 N058