

高雄榮民總醫院臺南分院

足踝部扭傷自我照顧

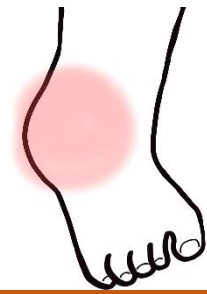


一、容易扭傷的情況

腳踝扭傷是日常中常見的運動傷害，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。腳踝扭傷常見於腳掌突然內翻，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、足踝扭傷自我照顧注意事項

1. 依照醫師指示，使用彈性繃帶包紮、防止足踝腫脹。
2. 冰敷可以有效降低紅腫熱痛反應、冰袋外用毛巾包裹、48小時內冰敷、時間以20分鐘為原則、斟酌個人情況調整冰敷的次數。
3. 休息時，可用枕頭把扭傷部位墊高，減少足踝腫脹。
4. 勿施予不當的推拿、按摩、避免加重足踝腫脹、如果疼痛加劇，即回醫院檢查。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S012