

## <扭傷及瘀傷注意事項>

腳踝扭傷，輕者只是局部輕微疼痛，重者可出現整個足面瘀青、腫脹，甚至寸步難行。急性發作時，應立即休息。



### 1. 腳踝扭傷後要先分清傷勢的輕重。

腳扭傷後足踝活動時有劇痛，不能持重站立或挪步，並逐漸腫起來，說明可能扭傷到骨頭，應立即去醫院診治。

### 2. 不要再轉動已受傷的關節。

### 3. 正確使用冷敷和熱敷:扭傷初期，破裂的小血管在流血，此時可用冷敷，使血管收縮凝血，控制傷勢發展。

冰敷；可用塑料袋裝一些冰塊後，再加點水敷在受傷的地方，每敷十五分鐘後，休息五分鐘，這樣的動作可以重複一、二小時左右（約三天時間）。

熱敷：24小時後，破裂血管流血停止，這時可用熱敷，促使扭傷處周圍的淤血消散。熱敷的方法很多，用熱毛巾敷蓋在傷處，等要冷後再更換熱的毛巾。

### 4. 適當進行活動:在扭傷初期，腫脹和疼痛逐漸加重，應停止活動，抬高患肢。

### 5. 如扭傷傷到骨頭，醫生給打上石膏後，一定要注意：

- ◇ 剛上石膏約10、20分鐘內，不能隨便移動患足。因為此時石膏還未發硬，易變形。
- ◇ 上好石膏的最初24小時內，應注意石膏的鬆緊。

◇ 足部上石膏後，一般不宜著地行走。

◇ 如上石膏後疼痛加劇應及時請醫生檢查。



### 注意事項：

1、切記不要施予不當的推拿和按摩，可能反而加重發炎反應。可考慮暫時使用腋下拐杖，以避免走路時足部不當受力，影響復原或再次扭傷。休息時，儘可能把腳抬高，可促進血液循環，降低踝部腫脹。

2、應立即就醫，以排除合併韌帶斷裂、骨折等可能性。而復健治療，對於消除疼痛、腫脹更有相當的療效。

3、腳踝扭傷的治療，不僅在解決疼痛，更要找出引起傷害的原因及預防再發的方法。

4、場地、鞋子的不當選擇、甚至足部的異常構造（如扁平足）都可引起足踝扭傷。而受傷過的足部，更需加強訓練其柔軟度、肌力及身體平衡感，才能防止再次的傷害！

5、利用彈性繃帶包住受傷的關節；還有，每天要把受傷的部位抬高，以避免發生腫脹的情形。



6. 持續門診追蹤。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康！

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號