



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 足踝扭傷病人返家注意事項

編號	ND 急-007
製訂日期	2003.08
七修日期	2023.06

足踝扭傷是最常見的運動傷害之一，足踝支撐人體體重，當運動時所承受的壓力加大，容易造成扭傷；大部分的傷害若能在急性期給予適當的處理，休息一段時間後，能恢復到受傷前的功能。足踝扭傷處理方式包含：

- 一、休息或睡覺的時候，受傷的腳用枕頭墊高，減少足踝腫痛。
- 二、受傷 24~48 小時內，可以冰敷減少踝關節的腫脹疼痛，每次約 20 分鐘，頻率約 2~3 小時一次。
- 三、扭傷足踝暫時不要踏地負重，可使用柺杖幫助行走，使受傷關節能獲得充分的休息。
- 四、彈性繃帶包紮固定可以消腫止痛，如果要洗澡可以先拿下來，洗澡後再重新包紮固定，重新固定方法彈性繩帶自腳趾往上壓迫包紮，包紮方式由足底纏繞到足踝處，以 8 字形包紮足弓及足跟，最後環繞固定於足踝(如下圖)。
- 五、使用彈性繩帶時，若覺得麻痺、不舒適，請將彈繩鬆開，再重新包紮固定。
- 六、48 小時後，如果仍覺得腫痛可以熱敷。
- 七、多休息少走動，以免症狀惡化，疼痛會慢慢減輕，如果受傷的腳出現皮膚蒼白、麻木、有針刺感或有灼熱感疼痛加劇，請立即回醫院檢查。
- 八、定期回骨科或復健科門診複診。



屏基關心您 祝您早日康復