

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

足踝扭傷之護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一. 當足踝扭傷發生時，足踝周圍軟組織、肌肉、韌帶會受到一些挫傷，導致足踝腫脹、瘀血、疼痛等傷害。

二. 為減緩足踝周圍組織的傷害，應注意下列事項：

1. 避免患肢負重，踩地及推拿。
2. 72 小時內，予患部冰敷，避免熱敷會增加腫脹。
3. 儘量予患肢抬高，避免腫脹持續惡化。
4. 觀察評估患肢末梢血液循環及感覺，若覺肢體感覺異常，可先移除固定物如石膏或繃帶，再抬高肢體。
5. 若包裹彈性繃帶返家，在休息或睡覺時可先移除，待下床活動前再包紮，以避免影響血液循環。
6. 如有下列症狀請儘速就醫：患肢末梢腳趾異常冰冷、麻、痛或趾甲床呈現蒼白或藍紫色、異常腫脹。(需予健肢做比較)

資料來源

- 衛生福利部中央健康保險署·(2023)·肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折。
<https://www.nhi.gov.tw/ch/cp-2758-39bb9-2951-1.html>
- 財團法人台北市物理治療師公會·(2019)·腳踝扭傷。
13-ankleS.pdf (taipeipt.org.tw)