



足踝扭傷之護理指導

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、疼痛等封閉性傷口，為減緩足踝周圍組織的傷害，應注意下列事項：

- 一、 避免患肢負重，踩地。宜多休息，必要時需使用拐杖輔助行走，或使用護踝固定保護 2 個月。
- 二、 48 小時內，予患部冰敷，48 小時後予患部熱敷。
- 三、 儘量予患肢抬高，避免腫脹持續惡化。
- 四、 觀察評估患肢末梢血液循環及感覺(若患肢與健側肢體比較，感到患肢末梢腳趾冰冷、麻、痛或趾甲床呈現藍紫色，應注意是否為患部腫脹而影響到末梢血液循環)。
- 五、 若有上述第 4 點之情形發生，須立即返回醫院就診。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 2851