

## 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。
- 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，若覺知體感覺異常，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)