

## 什麼是腳踝扭傷

腳踝的扭傷常常是在運動中間或是在走路時不小心意外產生。腳踝關節在人體的支撐、走路或運動中佔了很重要的角色，一旦受傷便會造成極大的不方便。

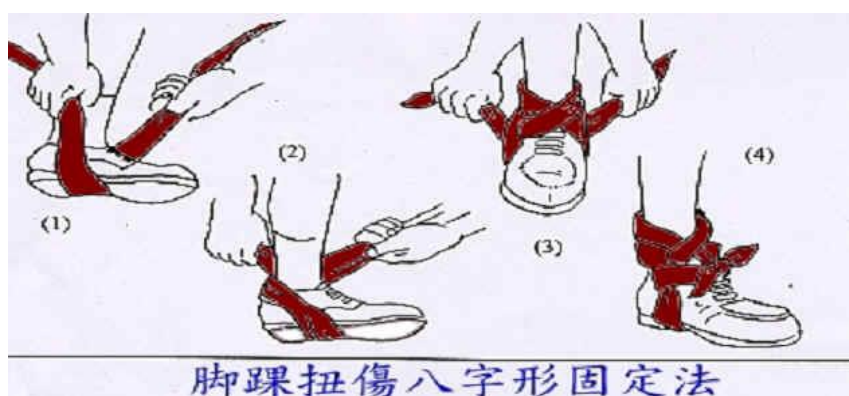
內側或外側腳踝關節處的疼痛、腫脹及瘀青瘀血是腳踝扭傷的常見徵象。腳踝扭傷有時會合併骨折，常見症狀包括疼痛嚴重、外形改變、關節異位或不穩定、瘀腫嚴重及無法踩地活動等。

## 扭傷該怎麼處理？

### 口訣：PRICE

- **P：Protection**（保護），立刻停止扭傷關節活動量，可藉由護踝或拐杖來幫助行走；目的：減少血液流入患處。
- **R：Rest**（休息），受傷後應多休息，避免活動；目的：減輕腫脹、疼痛。
- **I：Ice packing**（冰敷），前二天以冰敷為原則，每天冰敷數次，每次冰敷 15 至 20 分鐘後休息半小時到一小時再繼續冰敷，記得冰敷袋外層需由毛巾包覆，以免直接接觸造成皮膚凍傷。
- **C：Compression**（壓迫），彈性繃帶包紮壓迫，避免患處繼續腫脹，且有壓迫止血的效果。
- **E：Elevation**（抬高患肢），應抬高患肢休息，避免患處腫脹，促進血液循環

腳踝扭傷時可不必將鞋子脫掉，可採八字形包紮方法加以固定。（如下圖）



記得儘速送醫並接受 X 光檢查以判定是否發生骨折。