

足踝扭傷之衛教指導

1. 彈性繃帶包紮可止痛消腫, 如果要洗澡, 可以先拿下來, 洗完澡再包回去, 睡覺時可拿下來。
2. 受傷二天內, 可持續冰敷, 冰敷 20 分鐘, 休息 20 分鐘方式, 交替進行。
3. 二天後如果仍覺腫痛可以熱敷, 如有問題請教醫生。
4. 休息或睡覺時, 受傷的腳用枕頭墊高, 以減少足背腫痛。
5. 多休息少走動, 以免症狀惡化, 疼痛會慢慢減輕, 如果疼痛加劇, 應立即回院檢查。如果藥物中有 Solaxin 這種藥物, 是種肌肉鬆弛劑, 服用後有人會想睡覺, 應避免開車、騎車、做精細工作, 以免發生危險。
6. 可使用拐杖, 使受傷關節能獲得充分的休息。
7. 使用彈繃時, 若覺得患肢麻痛, 不舒適, 請將彈繃鬆開, 再重新包紮。
8. 請您回骨科門診複診。

諮詢電話: 22490088 轉 1111