

# 足踝扭傷護理指引

## 成因

足踝扭傷是指足踝關節韌帶的全部或部份撕裂。當關節過度伸拉或突然扭轉，以致超出關節正常活動範圍而發生扭傷(俗稱：拗柴)，關節會出現腫脹、疼痛及瘀斑。常見的位置是足踝、膝及腕關節。

## 症狀

1. 疼痛：受傷部位可能十分痛楚，特別在活動或承受身體重量時。
2. 腫脹及瘀斑：由於傷處微絲血管爆裂，引致充血、腫脹及局部皮膚出現藍色瘀斑。

## 止痛療法

傷者可遵照醫生指示需要時服食止痛藥。

## 護理指引

### (一) 休息傷肢

目的：避免受傷程度進一步加深，讓傷肢有充足時間休息，幫助復原

- 受傷後 48 小時內，應盡量讓傷肢休息。
- 受傷 48 小時後，可重新進行漸進式的活動，活動程度應視乎足踝受傷程度而定，如感到疼痛就應停止。
- 行走及承重，應遵照醫生指示。

### (二) 承高傷肢

目的：幫助傷肢消腫

- 受傷後，將傷肢抬高及放置在最舒適的位置。坐或臥時用一至兩個枕頭承高傷肢，以幫助血液回流，有助傷肢消腫。

### (三) 冷敷患處

目的：預防傷肢持續腫脹及可減輕痛楚。

可用膠袋盛冰塊，再用毛巾包裹膠袋，敷在傷肢患處。切勿將冰塊直接敷在皮膚之上。

- 於受傷後當傷肢有紅、腫、熱、痛的現象時，可用冷敷。
- 每 2-4 小時冷敷一次，每次冷敷 15-20 分鐘。

### (四) 固定包紮

目的：可令患處較舒適，預防患處持續腫脹及幫助消腫，保護患處以免再度扭傷。

**使用方法**：可用彈性襪套或彈性繃帶卷包紮患處

1. 使用彈性襪套：將傷肢置於雙層彈性襪套中部，腳趾尖外露，以便觀察血液循環。彈性襪套的清潔：可用溫水(約攝氏 40 度)和清潔劑清洗，但不可使用漂白劑，沖洗後將彈性襪套放平，讓其自然風乾。襪套可到運動用品公司購買。
2. 如用彈性繃帶時，可照以下步驟包紮患處。繃帶可到醫療用品公司或藥房購買。



圖片來源：香港醫療輔助隊救護手冊

**注意**：使用固定包紮時，必須定時檢查有否出現過鬆或過緊的現象。過鬆當然不能有恰當的施壓力，但過緊可造成血液循環不良，會引至麻痺的感覺。

如遇下列情況，請停止使用固定包紮：

- 傷肢腳趾出現麻痺或有針刺感覺
- 傷肢痛楚增加
- 傷肢腫脹已完全消退
- 晚上睡眠時

## 覆診

一般而言，患處腫脹及痛楚約需二至三星期才會漸漸消退。如遇下列情況則需返回急症部或到家庭醫生診治：

1. 足踝傷勢較開始時嚴重，如傷肢皮膚青白，麻木，有針刺感或有灼熱感。
2. 如數天之後仍行動不便、活動能力嚴重減退及疼痛增加。

❖ 以上資料只供一般參考 ❖