

心靈分享文：不痛傷就好了？ 腳踝扭傷快這樣做

簡介：

2016/11/18

【今日新聞/記者陳鈞凱／台北報導】

踩著高跟鞋趕車、在運動場上奔馳，甚至只是上下樓梯一個失神，一般人或多或少都有扭到腳踝的經驗，醫師提醒，腳踝扭傷是臨床上最常見的運動傷害，不過若沒有在第一時間妥善處理，很可能會留下後遺症，造成反覆舊傷復發。

台北市立聯合醫院陽明院區復健科主治醫師李欣蓉指出，因為解剖構造及受力方向的關係，腳踝扭傷以「腳掌內翻」為大宗，容易造成外側肌腱或韌帶的傷害。

一般不慎扭傷腳踝，醫師強調，剛受傷的前 48 至 72 小時最好牢記「PRICE」口訣。

李欣蓉表示，P 就是「protect（保護固定）」以護具等將腳踝固定，防止二次傷害；而 R 是「rest（休息）」避免繼續使用受傷腳踝，給組織修復的時間；然後是 I「icing（冰敷）」利用低溫降低發炎反應；C「compression（加壓）」用彈性繃帶由遠心端向近心端纏繞，減少腫脹，E「elevation（抬高患部）」幫助回流，以達減緩腫脹的效果。



不痛就代表傷好了？李欣蓉提醒，千萬別這麼想，腳踝肌腱、韌帶受傷會使關節穩定性降低，維持平衡和協調動作的能力變差，增加反覆受傷的機率，並容易惡性循環，一旦急性期的疼痛、腫脹消失後，接下來還要慢慢恢復腳踝活動角度、承重及運動功能的訓練及強化，不可躁進。

心得分享：

人人健康，需要從平時就去注意，小小細節，往往是最大發現。

*為尊重智慧財產權，選用之圖片、文字請附上網址，謝謝。

<http://www.nownews.com/n/2016/11/18/2309565>