



## 足踝扭傷 Ankle Sprain

### 出院注意事項 Discharge Instructions

本小冊所載指示，有助您在足踝扭傷後復原；如果您的傷勢嚴重，醫生或會建議您接受這裏未有提及的進一步治療。扭傷足踝的人，大多能夠在受傷後10-14天如常行走。您務須遵守急症部門予您的指示，包括服用任何鎮痛藥物者在內。

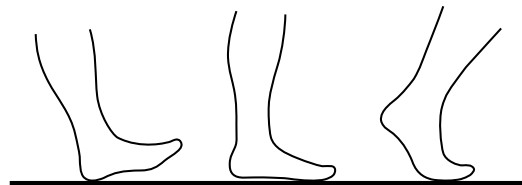
**扭傷後最初48小時：**最重要的復原步驟可概括為英文“**POLICE**”一字，即保護 (protection)、最適度負荷 (optimal loading)、冰敷 (ice)、箍壓 (compression) 和提舉 (elevation) 的縮寫。

#### 保護(Protection)

- 如果傷後初期足踝不能受力，可使用助行器材 (例如拐杖)。

#### 最適度負荷(Optimal loading)

- 一俟您承受得來，即回復正常的「腳跟 — 足尖」步行模式：腳跟先著地，然後將身體的重量向前移至腳尖卸除。
- 逐步增加受傷足踝負荷的重量。日間作多次短距離步行，避免一次過長途舉步。如果您需要坐下或躺下，切記盡可能多次起來。



#### 冰敷(Ice)

- 冰敷患處之前，必須確定足踝四周的皮膚有感覺。
- 在足踝敷放冰袋，用毛巾包裹冰塊，避免直接觸及皮膚。冰敷方法可在傷後最初48小時，或在感到患處較為腫脹或疼痛時使用，每次15分鐘。注意皮膚有否出現發紅或感覺產生變化的情況。

#### 箍壓(Compression)

- 如果您的醫生或物理治療師有此建議，或您覺得這樣做有所幫助，可用彈性繃帶、袖套或支架包紮足踝。
- 睡前切記將彈性繃帶解開。

#### 提舉(Elevation)

- 受傷後的最初兩天，或在活動後腫脹情況加劇時，舉起足踝至高過心臟的位置。
- 舉起足踝時，不停重複一上一下移動的動作，以促進腿部血液循環和幫助消腫。

#### 約見物理治療師

- 我們大力建議您在可行情況下，盡早看物理治療師。
- 如要物色就近物理治療師，可上網到 <http://bcphysio.org/find-a-physio> 網址查看。

## 日常康復運動 Daily Recovery Exercises

一俟有能力做到，即開始進行下列運動，以預防日後再度扭傷、足踝長期疼痛或引發關節炎。每天進行這些運動最少3次。運動時產生不適感屬正常的現象，但癥狀應不致惡化。如果您無法確定如何正確進行這些運動，可請教您的醫護人員。

### 足踝環轉

- 足踝轉大圈，順時針和逆時針方向各一分鐘



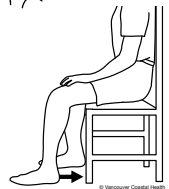
### 足踝練字

- 用足尖寫出英文字母，在力所能及的情況下，寫出最大的字體。



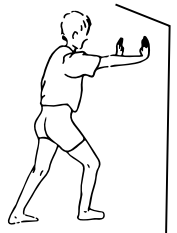
### 足踝滑動

- 坐在椅上，將受傷足踝向後滑移，直至出現拉緊的感覺。腳跟繼續著地。
- 保持姿勢不變30秒。重複3次。



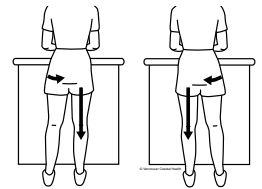
### 站立式小腿拉張

- 雙腳一前一後站立，足踝受傷一腿在後，足尖向前，腳跟平放。後膝保持筆直，前膝彎曲。身體俯前，直至感到小腿拉緊。
- 保持姿勢不變30秒。重複3次。
- 接著，保持同一姿勢，但彎曲後膝，直至小腿下半部感到拉緊為止。
- 保持姿勢不變30秒。重複3次。



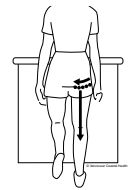
### 平衡：直立式體重轉移

- 手按檯面保持平衡。輕輕擠壓臀部肌肉，慢慢將體重轉移至受傷一側，然後再移回原來一側。
- 重覆10遍。



### 平衡：一腿站立 (體重轉移毫無困難後才嘗試這動作)

- 站在一個穩固平面之前。輕擠臀肌。
- 一腿提起離地。
- 保持姿勢不變10秒，重覆10遍。



## 何時看家庭醫生 When to see your family doctor

- 有疑問或需要補充藥物時
- 受傷後兩周疼痛或腫脹仍無改善

Vancouver Coastal Health: For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email [pthem@vch.ca](mailto:pthem@vch.ca) and quote Catalogue No. **FB.880.A55.CN**

© Vancouver Coastal Health, December 2016

菲沙衛生局 (Fraser Health): 如需更多資訊，請訪問網站 [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)，目錄編號# 265468

本文件內資料只限獲得醫療小組提供這些資料的人士使用。

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)