

(一) 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、疼痛及瘀青。

(二) 症狀

- 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。
- 腫脹及瘀青：由於傷處微血管爆裂，引致充血、腫脹及局部皮膚出現青藍色瘀斑。

(三) 止痛療法

- 傷者可遵照醫生指示需要時服食止痛藥。

(四) 護理指引

甲. 休息患肢

目的：避免受傷程度進一步加深，讓患肢有充足時間休息，幫助復原

- 受傷後48小時內，應儘量讓患肢休息。
- 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。

乙. 墊高患肢

目的：幫助患肢消腫

- 受傷後，將患肢抬高及放置在最舒適的位置。坐或臥時用一至兩個枕頭墊高患肢，以幫助淋巴回流，有助患肢消腫。

丙. 冰敷患處

目的：預防患肢持續腫脹及可減輕痛楚。

- 於受傷後首兩天當患肢有紅、腫、熱、痛的現象時，可用冰敷。
- 可用膠袋盛冰塊，再用毛巾包裹膠袋，敷在患處。切勿將冰塊直接敷在皮膚上。
- 每2-4小時冰敷一次，每次約敷15-20分鐘。

丁. 固定包紮

目的：可令患肢較舒適，預防患肢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包紮患處

1. 使用彈性襪套：將患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。可到醫療用品公司或藥房購買繃帶。



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

如遇下列情況，請停止使用固定包紮：

- 患肢腳趾出現麻木或有針刺感覺
- 患肢痛楚增加
- 患肢腫脹已完全消退
- 睡覺前

(五) 需要留意的危險徵狀

- 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室或到家庭醫生診治：
 - 足踝傷勢較開始時嚴重，如患肢皮膚蒼白、麻木、有針刺感或有灼熱感。
 - 如數天之後仍行動不便、活動能力嚴重減退及疼痛增加。

2018年4月

資料提供：醫院管理局急症科統籌委員會