

这是什么？

脚踝扭伤是由脚踝转动、扭曲或拉伤引起的脚踝损伤。

脚踝扭伤会导致肿胀、疼痛和瘀伤。在许多情况下，可以在家中通过休息、冰敷、加压绷带和抬高 (RICE) 来治疗脚踝扭伤。可能还需要服用缓解疼痛的药物。

脚踝扭伤分如下等级：

- **1级** – 轻度扭伤，几乎没有韧带撕裂
- **2级** – 部分韧带撕裂伴有疼痛和瘀伤
- **3级** – 一条或多条韧带完全断裂；可能无法行走或承受自身体重

治疗和恢复方式将取决于脚踝扭伤的等级和任何其他健康问题。如果脚踝扭伤很严重，可能需要进行 X 光检查以确保不是脚踝骨折。儿童和老年人更容易骨折。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生可能会检查扭伤情况，并与你讨论休息、冰敷、加压和抬高 (RICE)。这些方法可能会缓解疼痛。

如果扭伤是2级或3级，家庭医生可能会建议去看物理治疗师。

家庭医生还可能与你讨论在哪里购买靴子或脚踝胶带。这些产品可以帮助在脚踝愈合过程中支撑扭伤的脚踝。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生可能会在首次就诊后的两个月内再次检查脚踝扭伤情况。如果仍然有疼痛和肿胀，家庭医生可能会建议做一些检查。家庭医生可能会讨论如何逐渐恢复运动，并用胶带固定脚踝以给予支撑，防止进一步扭伤。如果需要更多支持，家庭医生可以将你转介给物理治疗师。

我可以问医生什么问题？

- 脚踝需要多长时间才能愈合？
- 可以服用什么止痛药？
- 应该避免哪些活动？



我能做些什么？

遵循家庭医生关于治疗和RICE的建议。支撑脚踝并一直使用固定胶带。向家庭医生咨询有关：

- 力量练习
- 何时可以恢复体育运动
- 是否需要避免任何事情

密切关注你的症状。如果疼痛或肿胀没有好转，请去看家庭医生。

都有哪些支持？

如果脚踝扭伤没有好转，家庭医生可能会将你转介给物理治疗师或私人专家。请向家庭医生咨询有关选择。

在哪里可以了解更多信息？

- 新州临床创新机构 – 脚踝扭伤: aci.health.nsw.gov.au
- RACGP – 预防复发性脚踝扭伤的8周训练计划: racgp.org.au