

足首の捻挫。

Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments.

A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

足首は、脚と足の骨がつながる関節です。これらの骨は、靭帯で固定されています。

この靭帯が突然引っ張られたり、損傷することで捻挫が起きます。

Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

兆候

- 痛みや圧痛
- 腫れ
- 紫斑
- 足首が自由に動かない

Your care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15 to 20 minutes each hour for 1 to 2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.
- Avoid putting weight on your foot for as long as your doctor tells you. Slowly begin putting weight on the injured ankle as you are able.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

処置

主治医が以下の措置を勧める場合があります。

- X線撮影。
- 負傷した足首をサポートするための添え木をしたり、弾性包帯を巻くこと。
- 市販の痛み止めの服用。
- 最初の2日間は、足を心臓より高い位置に上げておくこと。こうすることで、腫れと痛みを和らげることができます。
- 1～2日間は、1時間ごとに15～20分間、負傷した足首に氷を当てること。その際に、氷はビニール袋に入れて、皮膚をタオルで覆ってその上から氷を当てるようにします。
- 医師による許可があるまで、足首に体重をかけないようにすること。負傷した足に体重をかけられるようになったら、ゆっくりと始めてください。
- 立っても足首に痛みを感じなくなるまでは、松葉杖や杖を使うこと。

Call your doctor right away if your:

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 紫斑、腫れ、痛みが悪化した場合
- 負傷した足つま先に触れると冷たく、感覚がなかったり、青くなっている場合

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。