

발목 염좌

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.

Signs

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

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.

발목은 다리 뼈들과 발 뼈들이 만나는 관절입니다. 이 뼈들은 인대로 고정되었습니다.

인대가 갑자기 늘어나거나 찢어지면 염좌가 발생합니다.

징후

- 통증이나 만지면 아프다
- 붓기
- 타박상
- 발목을 움직일 수 없다

치료

의사의 치료 관리:

- 엑스레이 촬영.
- 다친 발목을 보호하기 위하여 부목이나 탄력성 붕대를 착용.
- 비처방 진통제 복용.
- 발을 가슴 높이 위로 2일간 유지. 이렇게 하면 붓기가 내린다.
- 다친 발목에 1 ~ 2 일 동안 매시간 15 ~ 20 분간 얼음을 대십시오. 얼음을 플라스틱 백에 넣고 얼음과 피부 사이에 수건을 댄다.
- 의사가 지시하는 한 발에 체중을 가하지 마십시오. 가능한 한 다친 발목에 천천히 무게를 가하십시오.
- 통증없이 걸을 수 있을 때까지 목발이나 지팡이를 사용한다.

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.**의사에게 즉시 연락하십시오:**

- 멍이나 붓기 또는 통증이 더욱 악화
- 다친 발의 발가락들이 만지면 차거나, 얼얼하거나 퍼렇다

질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 간호사와 상담하십시오.