

足首のねんざ

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.

足首は下肢と足部の骨が結合する関節です。これらの骨は靭帯によってしかるべき位置におさまっています。ねんざは靭帯が突然伸びきってしまう、あるいは裂けることによって起こります。

Signs

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

兆候

- 痛みや圧痛
- 腫れ
- あざ
- 足首をうまく動かすことができない

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.
- Stay off your feet for 24 hours. Then walk slowly on the injured ankle.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

注意

医師からは以下のような指示が出されることでしょう。

- X線写真の撮影。
- 添え木または包帯によるしっかりとした患部の固定。
- 市販の痛み止めの服用。
- 最初の2日間は心臓より高い位置に足を保つ。腫れや痛みを軽減する効果があります。
- 1～2日間は1時間ごとに15～20分間患部を氷で冷やす。氷はプラスチックの袋に入れ、氷袋と皮膚の間にタオルをはさみます。
- 24時間は足を動かさない。それからケガをした足でゆっくりと歩く。
- 痛みなしに立つことができるようになるまでは松葉杖または杖を使用する。

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貴方の医師に連絡してください。

- あざ、腫れ、または痛みが悪化した場合
- ケガをした足のつま先に触れると冷たい、麻痺している、青くなっている

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。