

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.

발목은 다리와 발의 뼈들이 연결되는 관절입니다. 인대는 이 뼈들을 지탱해주는 역할을 합니다. 이러한 인대가 갑자기 늘어나거나 찢어지면 염좌가 발생합니다.

Signs

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

증상

- 통증이 있거나 만지면 아프다.
- 발목이 붓는다.
- 멍이 든다.
- 발목을 움직일 수 없다.

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.

관리 방법

의사의 권장 치료법

- 엑스레이 촬영
- 다친 발목을 보호하기 위하여 부목이나 탄력성 붕대를 착용
- 처방전 없이 구매 가능한 진통제 복용
- 이틀 정도는 가능한 발목을 심장보다 높이 유지하여 붓기와 통증을 완화시킨다.
- 하루에서 이틀 정도 매 시간마다 15~20분씩 얼음 등을 이용하여 냉찜질을 한다. 얼음을 플라스틱 백에 넣고 수건으로 감싸서 찜질한다.
- 24시간 동안 가능한 다친 발을 사용하지 않는다. 충분한 휴식 후 천천히 걷는다.
- 통증 없이 발목으로 설수 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.**아래와 같은 증상이 나타나면 즉시 의사에게 연락하십시오.**

- 멍이나 붓기 또는 통증의 악화
- 상처를 입은 발목의 발가락이 차거나, 마비되거나 퍼렇게 변함

질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.