

# 踝关节扭伤后的紧急处理方法

康健中医 曹亚飞

[www.wcmclinic.com](http://www.wcmclinic.com)



踝关节扭伤是日常生活中的一种常见损伤，其中大多数都是踝关节外侧韧带损伤。那么，一旦损伤，该如何处理？作为踝关节扭伤的紧急处理措施，RICE原则几成经典：

- 1、Rest(休息)：**停止运动，让受伤部位静止休息，减少进一步损伤；
- 2、Ice(冰敷)：**让受伤部位温度降低，减轻炎症反应和肌肉痉挛，缓解疼痛抑制肿胀。每次 10-20 分钟，每天3次以上，注意不要直接将冰块敷在患处，可用毛巾包裹冰块，以免冻伤。冰敷仅限伤后48小时内。
- 3、Compression(加压)：**使用弹性绷带包裹受伤的踝关节，适当加压，以减轻肿胀。注意不要过度加压，否则会加重包裹处以远肢体的肿胀、缺血。
- 4、Elevation(抬高)：**将肢抬高，高于心脏位置，增加静脉和淋巴回流，减轻肿胀，促进恢复。

关键词：踝关节扭伤、处理