

關節扭傷：

關節附近的韌帶和組織，突然受到扭曲或拉扯時，會造成關節扭傷。踝關節扭傷，因行走或跑步時，腳部不小心翻轉而造成。有些扭傷較輕微，有些則可能造成嚴重組織傷害，若與骨折不易分辨時應以骨折的方式處理。

【症狀】

1. 關節附近疼痛，移動時疼痛加劇。
2. 關節附近腫脹，有瘀傷。

【處理】

1. 休息，立刻停止受傷部位的活動，將傷肢抬高，此時千萬不可推拿，否則可能加重其損傷。
2. 支持傷肢於適當位置，用彈性繃帶或毛毯包紮加壓。壓力適當均勻，太鬆達不到壓迫及固定的效果，太緊會影響血液循環。
3. 冷敷，儘快用冰袋或冷濕毛巾冷敷，不可浸在冰水中，每二十分鐘休息十分鐘，使用這種間歇性的冷敷直到送醫或受傷已超過 24 小時。
4. 在室外發生踝關節扭傷而不可能照以上方法處理時，不可脫掉鞋子或靴子，以踝關節扭傷包紮固定傷處。
5. 疑似骨折的傷者，應以骨折的方法處理。
6. 輕度扭傷，24 小時後可熱敷，每次二十分鐘，一天一至二次，熱敷之後傷處仍應包紮固定，抬高及休息。