

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 15-20 minutes each hour for 1-2 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.

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.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

발목 염좌

발목은 다리 뼈들과 발 뼈들이 만나는 관절입니다. 이 뼈들은 인대로 고정되었습니다. 인대가 갑자기 늘어나거나 찢어지면 염좌가 발생합니다.

징후

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

관리 방법

의사의 치료 관리:

- 엑스레이 촬영.
- 다친 발목을 보호하기 위하여 부목이나 탄력성 붕대를 착용.
- 비처방 진통제 복용.
- 발을 가슴 높이 위로 2 일간 유지. 이렇게 하면 붓기가 내린다.
- 다친 발목에 얼음을 매일 15-20 분 동안 1-2 일을 댄다. 얼음을 플라스틱 백에 넣고 얼음 백과 피부 사이에 수건을 댄다.
- 24 시간 동안은 발을 딛지 않는다. 그 다음 다친 발목으로 천천히 걷는다.
- 통증 없이 걸을 수 있을 때까지 목발이나 지팡이를 사용한다.

아래와 같은 경우 의사에게 즉시 연락하십시오:

- 멍이나 붓기 또는 통증이 악화
- 다친 발의 발가락들을 만지면 차거나, 얼얼하거나 펄렁다

질문이나 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 말하십시오.

Ankle Sprain. Korean.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.