

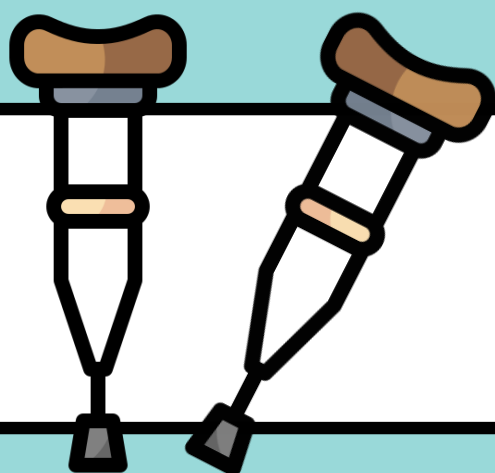
ANKLE SPRAIN

ข้อเท้าแพลง



ภาวะที่มีการบาดเจ็บต่อเส้นเอ็นบริเวณข้อเท้า พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันและการเล่นกีฬา การบาดเจ็บมีได้ตั้งแต่ เส้นเอ็นฟกซ้ำ เส้นเอ็นฉีกขาด หรืออาจมีกระดูกหักร่วมด้วย

การรักษาข้อเท้าแพลงตามหลัก P.O.L.I.C.E.

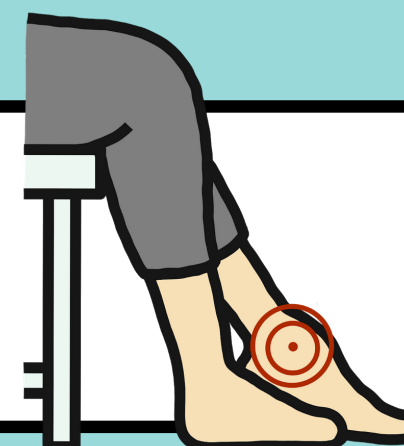


P - PROTECTION

พักการใช้งานข้อเท้าที่ได้รับบาดเจ็บ อาจพิจารณาใส่เฟือกอ่อน หรืออุปกรณ์ตามข้อเท้า ร่วมกับการใช้ไม้ค้ำยันช่วยเดิน

O.L. - OPTIMAL LOADING

หยุดพักลงน้ำหนัก (Rest) ในช่วงวันแรกๆ และตามด้วยการค่อยๆ ลงน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นตามแต่ที่ผู้ป่วยสามารถกระทำได้



I - ICE

ใช้ผ้าห่อน้ำแข็ง หรือเจลเย็นประคบ 10 นาที พัก 10 นาที สามารถทำซ้ำได้เรื่อยๆ ไม่ควรประคบร้อนหรือบีบนวด

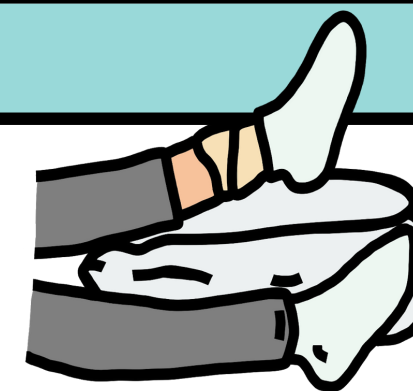
C - COMPRESSION



ใช้ผ้ายึดพันข้อเท้าข้างที่บวม จากปลายเท้ามาที่น่องเพื่อลดการบวม ไม่ควรพันแน่นจนเกินไป

E - ELEVATION

ยกปลายเท้าสูงเพื่อลดบวม เช่น เวลานอนใช้หมอนหนุนให้สูงกว่าระดับหัวใจ เวลานั่งยกเท้าพาดเก้าอี้



- สามารถรับประทานยาต้านการอักเสบเพื่อลดอาการปวด
- ในรายที่มีอาการรุนแรง หรืออาการปวดไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยเพิ่มเติม บางรายแพทย์อาจพิจารณาใส่เฟือก หรือผ่าตัด