

常見運動傷害
腳踝扭傷



腳_レ踝_ノ扭_レ傷_ル的_カ原_ノ因_ヲ：

1. 跳_キ躍_セ落_キ地_ノ重_ム心_ヲ不_キ穩_シ

2. 跑_キ步_ク時_ノ脚_ノ步_ノ絆_リ倒_ル



預防腳踝扭傷的方法



① 運動前要先進行腳踝的暖身和伸展運動

 LIVEWORKSHEETS

預防腳踝扭傷的方法



② 選擇合適且合腳的運動鞋

 LIVEWORKSHEETS

預防腳踝扭傷的方法



3 選擇平坦、沒有雜物的安全場地活動

 LIVEWORKSHEETS

腳_{ㄅㄛˋ}踝_{ㄌㄞˋ}扭_{ㄅㄛˋ}傷_{ㄅㄛˋ}的_{ㄉㄜˊ}處_{ㄌㄞˋ}理_{ㄌㄞˋ}

- ① 先_{ㄒㄧㄢˇ}固_{ㄍㄨˋ}定_{ㄉㄧㄥˊ}受_{ㄕㄨˊ}傷_{ㄅㄛˋ}的_{ㄉㄜˊ}腳_{ㄅㄛˋ}踝_{ㄌㄞˋ}，
減_{ㄐㄩㄢˊ}少_{ㄕㄞˊ}移_{ㄧˊ}動_{ㄉㄨㄥˊ}，
躺_{ㄊㄤˊ}平_{ㄆㄥˊ}休_{ㄒㄩㄟˊ}息_{ㄒㄩˊ}。



腳_レ踝_レ扭_レ傷_レ的_レ處_レ理_レ

② 冰_レ敷_レ受_レ傷_レ
部_レ位_レ。



腳踝扭傷的處理

- 3 用繃帶固定受傷部位。



腳_レ踝_レ扭_レ傷_レ的_レ處_レ理_レ

- 4 將_レ受_レ傷_レ部_レ位_レ
抬_レ高_レ，減_レ少_レ
腫_レ脹_レ。

