



請你找出預防腳踝扭傷的方法

① 穿著合適、合腳的運動鞋



② 穿著拖鞋打球



③ 在平坦的地方運動



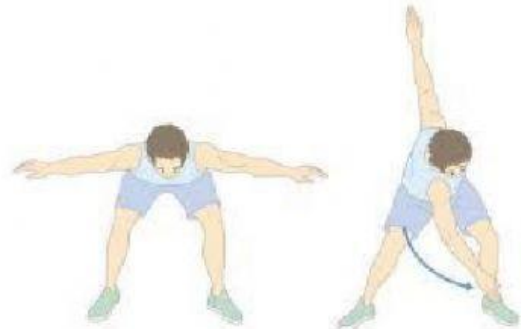
④ 在樓梯追逐



⑤ 從高處往下跳



⑥ 運動前先做暖身操



讀^ク一- 讀^ク： 腳^レ踝^ノ扭^ヲ傷^ヲ處^ニ理^ス步^ヲ驟^ニ



躺平休息



冰敷
受傷部位



繃帶固定
受傷部位



抬高
受傷部位