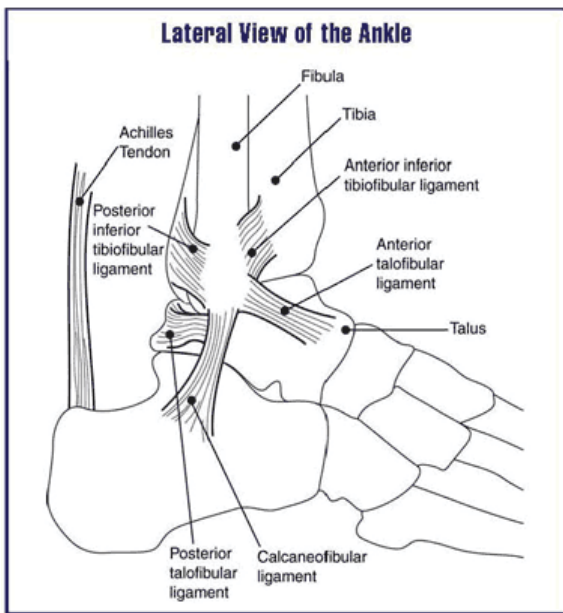


발목 염좌

발목 염좌에 대해 알기

발목 염좌는 흔히 발생하는 것이지만 움직이기 힘들게 하는 부상입니다. 염좌 발생 후 며칠 동안 어떤 조치를 취하느냐에 따라 발목 상태가 현저히 좋아질 수 있습니다.



대부분의 발목 염좌는 발목이 비틀리거나 넘어질 때 발생합니다. 발/발목 부위의 인대 중 하나 또는 그 이상이 찢어지거나 과도하게 늘어나게 되는 경우 발생합니다. 이러한 인대는 질긴 섬유질의 띠로 뼈와 뼈를 서로 연결해 주고 관절을 안정적으로 유지해 줍니다.

발목 염좌는 경미함에서 심각함까지 세 단계로 나뉩니다. 단계 I은 인대가 가볍게 늘어난 것으로 관절의 안정성에 별 영향을 미치지 않습니다. 단계 II는 인대의 부분 파열이며 단계 III은 인대가 완전히 파열된 경우를 말합니다. 인대에 이런 손상이 일어나면 발목이 불안정하게 느껴지며 '꺾이는' 느낌이 들 수도 있습니다.

대부분의 발목 염좌에 대한 처치는 동일합니다. 심각한 부상일 경우 발목에 부목을 대거나 드물게 석고붕대나 고정부츠를 하기도 합니다.

처음 48 시간

- **휴식** - 몸무게를 실지 않도록 합니다. 하지만 곧장 발목을 움직이려는 시도를 합니다. 걸음을 걷는 데 어려움이 있으면 발목에 무게가 실리지 않도록 목발을 이용합니다.
- **얼음** - 2 시간마다 상처 부위에 15 분 간 얼음찜질을 합니다. 수건과 같은 축축한 천으로 얼음을 싸서 상처 부위에 덮습니다. 시중에서 판매되는 아이스 팩이 피부에 밀착하기 때문에 더 효과적입니다.
- **압박** - 압박 붕대/스타킹을 염좌가 발생한 날 하루동안 착용하는 것이 도움이 됩니다.
- **들어올리기** - 발목을 심장보다 높게 들어올리면 부기를 최소화할 수 있습니다. 발을 베개 위에 올려 놓고 눕는 것이 제일 좋은 자세입니다. 발목을 늘어뜨리고 있는 것이 가장 해롭습니다.
- **'해로운 것' 피하기** - 열, 술, 달리기/스포츠, 마사지.

알아두어야 할 사실

1. 정상적으로 걸으려고 노력하고 목발을 사용할 때에도 절뚝거리지 않는 것이 회복에 도움이 됩니다.
2. 부기를 줄이려면 발목을 심장보다 높은 곳에 두어야 하며, 빠고 난 후 처음 48 시간 동안 계속해야 합니다.
3. 보정해 놓은 채 발목을 사용해야 합니다 (e.g. 붕대감기) 이는 회복을 빠르게 하고 일상 활동으로 돌아가는 시간을 줄여 줍니다.
4. 균형 및 조정 운동은 회복을 빠르게 해 주며 또 다른 부상을 방지해 줍니다.

발목 염좌

해 볼만한 운동

균형:



- 처음에는 발목 부상을 입은 발을 다른 쪽 발 앞에 위치하게 하고 균형을 잡습니다.(왼쪽 그림 참조)
- 이 자세로 10 초를 견딜 수 있게 되면 부상을 입은 발을 뒤쪽으로 하고 반복합니다.

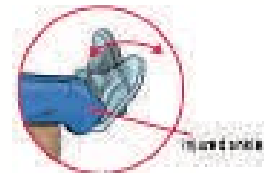
- 다음 단계의 운동은 부상을 입은 발만으로 균형을 잡는 연습입니다.(아래 그림 참조)



- 눈을 뜨고 10 초 간 균형을 유지할 수 있으면 눈을 감습니다. 균형을 잡는 시간을 늘리도록 노력하십시오.

발목 펌프

발을 위로 올린 채 부상당한 발목을 부드럽게 당겼다, 폼다 합니다.



관절 가동범위 운동 (Range of motion):



부상당한 발의 발가락 끝을 벽에 대고 쉼니다. 발뒤꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 한 채 무릎이 벽에 닿도록 구부립니다. 이 자세로 5 초간 머문 후 다시 원래대로 돌아옵니다. 5 회 반복합니다.

지시사항:

추후 조치

- 물리치료사의 치료를 받으면 더 빨리 운동과 일을 할 수 있게 됩니다.
- 통증이 심해지거나 약을 먹어도 통증이 완화되지 않으면 의학적 조치를 취해야 합니다.

도움 구하기:



의학적으로 응급 상황일 경우, 가까운 응급 부서로 가거나 000 번으로 전화하십시오.



**Emergency
Care Institute**
NEW SOUTH WALES