

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康 體適能 來源 中華日報 日期 990808 版面 B二版

# 不運動 大學生 踏青竟扭傷

醫師強調每天都要運動 腳踝扭傷與熱身不夠有關  
應即冰敷包紮 避免再扭傷或致慢性發炎

記者關嘉慶／台北報導

想要有健康的身體一定得要每天都運動！有一名大學生，最近在放暑假，平常就是上網聊天，根本就不運動，沒想到一天出遊，在荒郊野外，腳一踏空，就導致腳踝扭傷，整個旅遊行程就因此而泡湯。

年輕人可別以為自己年輕就不用特別去運動，其實，要擁有健康的身體，健康的生活型態就是每天都得要運動，否則，很可能就會因為平常少運動，而導致有運動傷害；這名大學生就是平常都不運動，而且由於放暑假，每天就宅在家裡上網聊天，足不出戶，沒想到才和朋友相約出遊，就在旅遊景點，一不小心，一腳踩空，就扭傷腳踝。

長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲表示，最近是有幾個年輕人因為腳踝扭傷來就醫，有的是因走路時發生意外導致，也有人是因跑步時扭傷，或是在打球時發生，其實，會發生腳踝扭傷，和平常少運動，以及運動前的熱身不夠都有關係。

林瀛洲醫師指出，當發生腳踝扭傷時，由於是急性期，即應立即冰敷，且要休息及少活動，並應將受傷的腳抬高，如果病況嚴重，有腫脹時，更應該要將受傷部位包紮或是使用護踝，才能避免再次發生腳踝扭傷的機會，或是導致更嚴重的慢性發炎。

