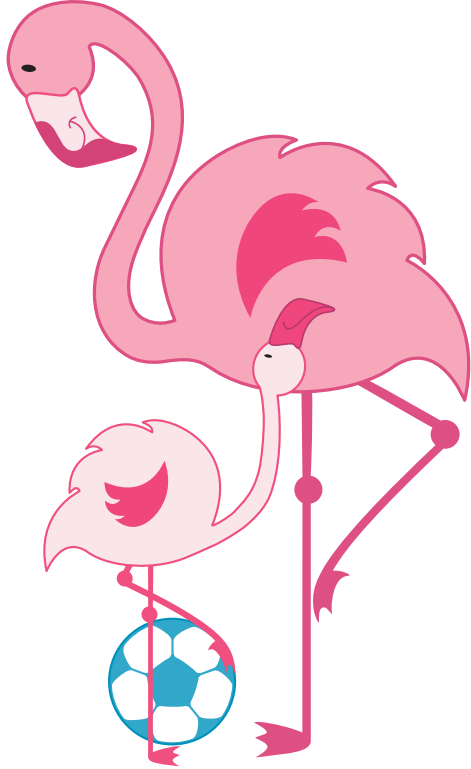


# 염좌와 좌상

어린이가 정식 스포츠에 참여 중이거나 뒷마당에서 그냥 놀고 있을 때 염좌나 좌상 같은 부상은 흔히 발생할 수 있습니다. 실제로 미국에서만 매년 45,000명 이상의 어린이가 염좌나 좌상으로 응급실을 찾습니다. 비슷하게 들릴지 모르지만 둘 사이에는 분명한 차이점이 있습니다.

## 염좌입니까, 좌상입니까?



	이것은 무엇입니까?	원인은 무엇입니까?	증상
염좌	인대(한쪽 뼈의 말단을 다른 쪽에 연결하는 조직)가 늘어나거나 찢어지는 것.	인대가 과도하게 늘어나게 하는 추락이나 타격.	가벼운 부기와 통증부터 심한 부기, 통증 및 불안정성까지 다양합니다.
좌상	근육이 과도하게 늘어나거나 찢어져서 생기는 근육이나 힘줄(근육과 뼈를 연결하는 조직)의 손상.	과도한 사용, 과도하게 늘어나거나 신체에 대한 타격.	가벼운 통증과 부기에서부터 심한 통증, 부기 및 보행 곤란까지 다양합니다.

## 치료 방법

염좌나 좌상을 치료하는 가장 좋은 방법은 RICE—휴식(Rest), 얼음(Ice), 압박(Compression), 들어올리기(Elevation)입니다. RICE는 보통 부상 후 24 ~ 48시간 이내에 권장됩니다.

**R 휴식(Rest):**  
활동을 줄이고, 부상 부위를 최소 48시간 동안 사용하지 않습니다.

**I 얼음(Ice):**  
얼음팩을 한 번에 20분씩, 하루 4 ~ 8회 부상 부위에 댑니다.

**C 압박(Compression):**  
부상 부위를 붕대로 감으면 부기를 억제하는 데 도움이 됩니다.

**E 들어올리기(Elevation):**  
부상 부위를 (심장 높이 위로) 들어올리면 부기를 줄이는 데 도움이 됩니다.

이부프로펜(MOTRIN®에 들어있음) 같은 일반 의약품도 통증을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 통증이나 부기가 1 ~ 2일 후에도 지속된다면 의료 전문가에게 자녀를 진료받도록 하십시오.



무료 어린이 건강 추적기(FREE Kids' Wellness Tracker)를 다운로드하십시오.

자녀의 키, 몸무게, BMI, 백신, 증상, 약품 등을 추적하고, 투약량을 계산할 수 있습니다.



McNEIL-PPC, Inc. (어린이용 TYLENOL® 및 어린이용 MOTRIN® 제조회사)의 McNeil Consumer Healthcare Division이 제공하는 건강 정보

앱 스토어(App Store)는 Apple Inc.의 서비스 마크입니다. 구글 플레이(Google Play)는 Google Inc.의 상표입니다. 기본 다운로드 속도가 적용될 수 있습니다.