
芳療個案研究發表

- 踝關節發炎腫脹 -

芳療師: 李怡潔

March 18, 2022



個案介紹

性別: 女

年紀: 37歲

工作: 航空業業務經理

工作繁忙、交際活動眾多、需常
穿著高跟鞋奔走活動業務

01 個案症狀

右腳腳踝紅腫脹痛，即使沒有出力時也是很疼痛。

外觀上右腳腳踝明顯紅腫成一個包。



•02 文獻查找

- 關節炎泛指身體上各關節的發炎疾病，分為急性及慢性發作；急性期發作的關節表現紅腫熱痛的現象；慢性期表現疼痛及關節僵硬。
- 足踝關節炎在下肢的關節炎雖然比髌關節、膝關節少，但它所帶來的疼痛跛行、行動生活的不便，並不見得會比上面兩個關節輕。一般會造成足踝關節炎的原因，除了退化性關節炎、風濕性關節炎、痛風等以外，在台灣最常見的是創傷性關節炎；也就是**骨折或韌帶損傷(踝扭傷)若無適切的治療所帶來的後遺症**，若踝關節骨折若沒有做到百分之百恢復原狀，關節面坎坷不平，磨久了就會把關節軟骨磨壞掉；而扭傷的韌帶鬆掉了，使關節不穩定，亦會造成踝關節內軟骨面受力不平均，久而久之亦會造成磨損，關節就會變形，關節炎的症狀就隨之而來。


03 芳療配方及生活照護措施

- 調配複方精油滾珠瓶讓個案方便隨身攜帶、塗抹
- 盡量穿著適腳，且有完整包覆的平底鞋為主
- 急性期(第1、2次配方): 每天使用兩到三次，並隨身攜帶滾珠瓶，痛的時候也可即時塗抹緩解不適。
- 後續保養期(第3次配方): 每天洗完澡後塗抹一次，塗抹1-2周避免又再發炎。

04 芳療評質

次數	評值日期	評值內容
1	2/9	右腳踝紅腫痛，發炎，走路站立，即使穿平底鞋、運動鞋都還是會痛
2	2/16(第一次急性配方評質)	有消腫一半，但還是時不時會疼痛
3	2/21(第二次急性配方評質)	已完全消腫，個案反應止痛效果很好，現在走路都不會疼痛了! 只剩下很偶爾單腳站立時會感覺怪怪的、不適感，例如洗澡換腳洗的時候偶爾還是會有奇怪的感覺。
4	3/3(第三次慢性配方評質)	行走、跑步、甚至穿高跟鞋都不會疼痛，生活恢復正常。

芳療配方(2022/02/09 第1次-急性期)

2022/02/09	(Co)聖約翰草浸泡油+ 山車油	5+5ml	活絡關節、促血循	約5%
	(Eo)甜馬鬱蘭	3D	富含萜品烯4醇、對繖花烴、乙酸沉香酯及alpha萜品烯善於處理肌肉與骨骼的痠痛及發炎情況，具有優秀的止痛、抗痙攣、血管擴張的功效	
	(Eo)檸檬香茅	2D	清淤、促血循、舒緩運動傷害、對於短期急症的肌肉關節疼痛、修復效果好	
	(Eo)岩蘭草	2D	促血循、活絡關節	
	(Eo)薰衣草	4D	鎮定安撫神經、放鬆肌肉	

04 芳療評質

次數	評值日期	評值內容
1	2/9	右腳踝紅腫痛，發炎，走路站立，穿平底鞋、運動鞋都還是會痛
2	2/16(第一次急性配方評質)	有消腫一半，但還是時不時會疼痛
3	2/21(第二次急性配方評質)	已完全消腫，個案反應止痛效果很好，現在走路都不會疼痛了! 只剩下很偶爾單腳站立時會感覺怪怪的、不適感，例如洗澡換腳洗的時候偶爾還是會有奇怪的感覺。
4	3/3(第三次慢性配方評質)	行走、跑步、甚至穿高跟鞋都不會疼痛，生活恢復正常。


芳療配方(2022/02/16 第2次-急性期)

2022/02/16	(Co)聖約翰草浸泡油+山車油	5+5ml	活絡關節、促血循	約7%
	(Eo)甜馬鬱蘭	3D	富含萜品烯4醇、對繖花烴、乙酸沉香酯及alpha萜品烯善於處理肌肉與骨骼的痠痛及發炎情況，具有止痛、抗痙攣、血管擴張的功效	
	(Eo)岩蘭草	3D	促血循、活絡關節	
	(Eo)3%西洋蓍草	10D	強大的消炎及修復傷口的能力；修復肌肉關節扭傷、促血循、鬆弛肌肉	
	(Eo)丁香	3D	強力止痛	
	(Eo)樟腦迷迭香	3D	加強止肌肉骨骼痛消炎、加速整體精油經皮吸收的速度	

04 芳療評質

次數	評值日期	評值內容
1	2/9	右腳踝紅腫痛，發炎，走路站立，穿平底鞋、運動鞋都還是會痛
2	2/16(第一次配方評質)	有消腫一半，但還是時不時會疼痛
3	2/21(第二次急性配方評質)	已完全消腫，個案反應止痛效果很迅速很好，現在走路都不會疼痛了! 只剩下很偶爾單腳站立時會有一點感覺怪怪的不適感，例如洗澡換腳洗的時候，偶爾還是會有奇怪的感覺。
4	3/3(第三次慢性配方評質)	行走、跑步、甚至穿高跟鞋都不會疼痛，生活恢復正常。

芳療配方(2022/02/21 第3次-保養期)

2022/02/21	(Co)山金車油	10ml	活絡關節、促血循	3%
	(Eo)甜馬鬱蘭	2D	富含萜品烯4醇、對繖花烴、乙酸沉香酯及alpha萜品烯善於處理肌肉與骨骼的痠痛及發炎情況，具有止痛、抗痙攣、血管擴張的功效	
	(Eo)岩蘭草	3D	促血循、活絡關節	
	(Eo)1,8桉油醇迷迭香	1D	止肌肉骨骼痛消炎、促進整體精油經皮吸收的速度	
	(Eo)3%西洋蓍草	5D	強大的消炎及修復傷口的能力；修復肌肉關節扭傷、促血循、鬆弛肌肉、	

04 芳療評質

次數	評值日期	評值內容
1	2/9	右腳踝紅腫痛，發炎，走路站立，穿平底鞋、運動鞋都還是會痛
2	2/16(第一次急性配方評質)	有消腫一半，但還是時不時會疼痛
3	2/21(第二次急性配方評質)	已完全消腫，個案反應止痛效果很好，現在走路都不會疼痛了! 只剩下很偶爾單腳站立時會感覺怪怪的、不適感，例如洗澡換腳洗的時候偶爾還是會有奇怪的感覺。
4	3/3(第三次慢性配方評質)	行走、跑步、甚至穿高跟鞋都不會疼痛，生活恢復正常。

04 芳療評質

次數	評值日期	評值內容
1	2/9	右腳踝紅腫痛，發炎，走路站立，穿平底鞋、運動鞋都還是會痛
2	2/16(第一個配方評質)	有消腫一半，但還是時不時會疼痛
3	2/21(第二個配方評質)	已完全消腫，個案反應止痛效果很好現在走路都不會疼痛了!只剩下很偶爾單腳站立時會感覺怪怪的不適感，例如洗澡換腳洗的時候，偶爾還是會有奇怪的感覺。
4	3/3(第三個配方評質)	行走、跑步、甚至穿高跟鞋都不會疼痛，生活恢復正常。

05 個案使用經驗分享

