



扭傷及瘀傷病人之護理指導

11209 審閱

- 一、受傷部位應減少活動，多休息。如果患處持續腫脹、瘀血或疼痛加劇，應立即回院檢查。
- 二、於受傷初期 48 小時，可使用毛巾包覆冰袋，於腫脹及疼痛部位冰敷 15-20 分鐘，休息 1-2 小時再繼續冰敷。
- 三、患肢若使用彈性繃帶支托固定，需時常注意末端血液循環及感覺。
- 四、若受傷部位於上肢，可使用三角巾支托以減少活動。
- 五、抬高患肢（高於心臟）以減輕腫脹不適。
- 六、勿隨意請人推拿，自行過度用力按揉
- 七、適當活動手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-23934191 轉 525434

國軍臺中總醫院急診室 關心您