



扭傷及瘀傷之護理指導



97.05 制定、98.08 1 修、100.05 2 修、112.09 3 修

- 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、當發生扭傷時，為緩解受傷組織疼痛，應使受傷關節獲得休息，盡量減少活動，以免再受到二次傷害。
- 三、於受傷初期 72 小時內，可間歇冰敷或冷敷患處，以減少腫脹和疼痛。可使用毛巾包覆冰袋，每日於腫脹及疼痛部位至少冰敷四次，一次 15~20 分鐘。
- 四、患處若使用彈性繃帶支托固定，需時常注意末端血液循環及末梢感覺。
- 五、若受傷部位於上肢，可使用三角巾支托以減少活動。
- 六、抬高患肢以減輕腫脹不適。
 - (一) 平躺休息時，可用枕頭將患肢抬高(高於心臟部位即可)。
 - (二) 坐姿休息時，可用支撐物將患肢抬高。
- 七、勿隨意進行推拿、按摩或自行過度用力按揉
- 八、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