

## 扭傷及挫傷的注意事項

定義：

扭挫傷是指關節附近的韌帶及組織，受到扭曲或拉扯，導致皮膚肌肉、肌腱、關節囊或韌帶等組織損傷，常發生部位有腳踝、膝、腕、手肘及肩關節等。

1. 請抬高患肢（高於心臟），時常活動手指或腳趾，減輕腫脹及避免僵硬。
2. 勿隨意找人推拿。
3. 創傷後 24 小時內，患處可使用冷敷，但不可將冰塊直接置於皮膚上，需用毛巾或手帕墊於患處，48 小時後再熱敷。（24 ~ 48 小時之間冷敷），局部使用每 30 分鐘宜休息 10 分鐘。
4. 冰敷使用時，勿將冰塊直接接觸皮膚，可用小毛巾墊於患處，以避免凍傷。
5. 患肢使用彈性繃帶支托固定，勿綁太鬆或太緊，每 8 小時鬆綁一次。
6. 上肢可使用三角巾支托。
7. 停止負重肢活動或運動，必要時以拐杖協助行走。
8. 冰敷使用時若出現發冷、刺痛、麻木、蒼白等情形，須立即停止使用。

參考資料

胡月娟總校訂(2022)．成人內外科護理下冊（八版）．台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2023 年 03 月校閱