

O-05扭、拉傷之護理指導



一、 何謂扭、 拉傷？

扭傷：指關節周圍韌帶或軟骨因過度扭轉所造成的傷害。

拉傷：指韌帶或肌肉過度使用或過度伸展所造成的肌肉撕裂。

二、 照護之 注意事項

1. 受傷24-48小時內，可持續冰敷，冰敷15-20分鐘，休息20分鐘，以減輕疼痛。
2. 受傷2天後可熱敷(1天4次，每次15-30分鐘)，可使血管擴張，促進吸收修復以利癒合。
3. 使用彈性繃帶包紮加壓可止痛消腫，需每8小時鬆綁一次，以防止循環受阻。
4. 使用彈繃時，若感覺患肢麻痛、不舒適，可將彈繃鬆開休息，再重新包紮。
5. 若足踝扭傷時，請穿著大小合適的鞋子，或使用拐杖，使受傷關節能獲得充分的休息。
6. 抬高患肢，以減少末梢腫痛。
7. 多休息及少走動，以免症狀惡化，疼痛情形會漸漸減輕，若有疼痛加劇之情形，請立即回院檢查。