

扭傷及挫傷

定義：

扭傷-韌帶或關節囊因過度使用或壓力下形成的伸展傷害。

◎返家後注意事項：

1. 抬高患肢（高過心臟）可減輕腫脹。
2. 損傷之 24-48 小時，患處使用冷敷，但不可將冰塊直接置於皮膚上，可以毛巾或手帕墊於患處。
3. 損傷之 48 小時後使用熱敷。
4. 若損傷有皮膚受損，須注意保持傷口清潔。
5. 患肢予彈性繃帶支托固定，假如覺得太鬆或太緊，應重新綁過。
6. 上肢可用三角巾支托。
7. 經常活動手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬。
8. 請於二天後至骨科門診追蹤。
9. 勿隨意請人推拿。
10. 某些情況下起初受傷後細微的線性骨折 X 光無法明顯看出，若返家後仍持續疼痛或腫脹，請務必盡速返回骨科門診或急診就醫。



醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 S-04)