

挫傷及扭傷注意事項

經急診醫師檢視

1. 創傷後24～48小時，受傷部位有可能更為腫痛。
2. 盡量讓受傷部位休息，避免傷勢惡化及造成二度傷害。
3. 依照醫師指示可給予適當固定，如：繃帶、三角巾、夾板、石膏
4. 抬高患肢高於心臟以減輕腫脹及疼痛。
5. 創傷後48小時內，患肢應給予間歇性冰敷，避免熱敷，每次冰敷15－20分鐘，間隔至少30分鐘，有消炎、怯腫、止痛的效果。
6. 創傷後48小時內，請勿對受傷部位施予強力搓揉，以免腫痛加劇
7. 患處若有傷口，擦藥後須保持乾燥。
8. 適當活動患肢手趾或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬，促進血液循環。
9. 患肢使用繃帶固定時感到太緊或太鬆應重新綁過。
10. 如有問題!請隨時回急診或至骨科、復健科門診追蹤。

若您以上症狀,請立即就醫，並將上述症狀告知醫師。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#6995



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1995