

## 骨科病人使用冰枕冰敷護理指導

2019.11 制定  
2024.07 修訂

### 一、目的

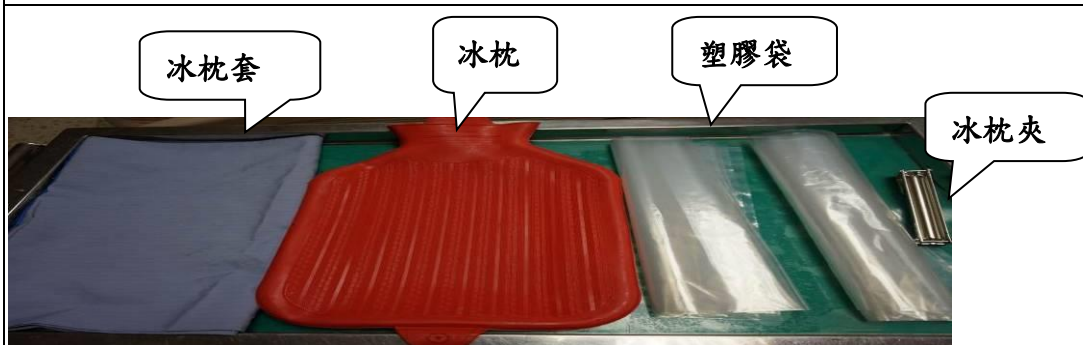
冰敷可使表皮血管收縮，降低微血管的通透性，並降低神經興奮性，達到止血、降溫及鎮靜、減輕疼痛、腫脹等不適感。

### 二、注意事項

- (一)外傷發生後72小時內是使用冰敷的最佳時機，每次冰敷15-20分鐘為宜（勿超過30分鐘），兩次間須間隔30分鐘以上再繼續冰敷，實際使用情形依醫護人員指示而定。
- (二)創傷或手術後患肢依醫護人員指導後再使用，避免影響傷口癒合。
- (三)過程中如有身體寒顫、手腳冰冷、發紫及刺痛感及有漏水時...等現象立刻停用，並通知醫護人員。
- (四)冰敷期間須檢視冰枕的冰塊融化程度，應確保冰塊勿完全融化，保持溫度一致。

### 三、裝置冰枕操作方式

(一)準備用物：冰枕及冰枕夾、冰枕套一個、塑膠袋二個



(二)大腿:可將冰枕置於側邊冰敷

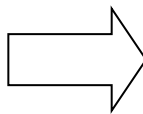
(三)髖關節手術:可將冰枕直接置於髖部傷口後側冰敷



(四)小腿、踝部:可將冰枕置於患部下方或側邊；亦可使用兩個冰枕將冰枕套打結，分置兩側冰敷



※可使用包覆性方式避免冰枕滑落



※放置冰枕時把管夾朝上避免漏水



出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。 祝您 平安健康