



## 急診扭傷、挫傷自我照護護理指導

1999.12 制定  
2022.12 修訂

日常生活中常因姿勢不正確或施力不當而發生肌肉韌帶扭傷或挫傷，很可能會造成受傷部位腫脹後變形、無法行走，應即時進行正確的保護、休息、冰敷、加壓並且在 48 小時內盡量保持抬高姿勢與休息能減緩腫脹與疼痛，才能有效改善並促進傷勢的復原，避免受傷部位造成二次傷害，甚至習慣性扭傷。

### 一、扭傷定義：

當外來力量超越人體組織所能承受的機械強度時，關節周圍的韌帶發生斷裂，便會造成肌肉、肌腱、韌帶、關節囊或骨骼部位的傷害，稱為扭傷。

### 二、照護須知：

#### 1. 保護：

使用膝下石膏模型進行短時間的固定，可減輕疼痛、腫脹並改善功能。

#### 2. 休息：

(1) 受傷組織的癒合需要休息，如果沒有休息，運動和負重會繼續加重傷害並導致炎症和腫脹加劇。

(2) 48 小時內減少使用或停止使用受傷部位，不要使患側承受任何重量，必要時使用輔助設備或拐杖減少負重。

#### 3. 冰敷：

(1) 受傷後 48 小時內都是冰敷的最佳時機，如果症狀嚴重，甚至 72 小時連續冰敷，能控制疼痛、使微血管收縮，減少局部發炎反應。

(2) 不要將冰敷袋直接敷在皮膚上，可用毛巾包裹冰袋，每次冰敷

的時間不要超過 20 分鐘，並定期檢查該部位，以免凍傷。

#### 4. 加壓：

- (1) 加壓受傷或疼痛的患處有助於減輕腫脹。
- (2) 須確保沒有過度加壓，過度加壓會影響血液循環，不要緊到引起疼痛、不適、麻木、刺痛或手指或腳趾發冷或發青，這些跡象表明繃帶太緊，需要鬆開重新包紮。

#### 5. 抬高：

- (1) 減緩血液沖到患處傷口的速度，協助止血，同時可以做等長肌力運動，促進血液及淋巴液的回流效果，減少腫脹。
- (2) 受傷 24 小時內，儘可能抬高患部，高於心臟即可。

#### 6. 何時需要尋求醫療資源：

- (1) 如果受傷導致極度疼痛、明顯畸形、關節鎖定、嚴重瘀傷或腫脹，或者無法站立或行走。
- (2) 嚴重損傷意味著有明顯的骨折、關節脫位、長時間腫脹或長時間或劇烈疼痛，此時可能需要更深入的治療或手術介入。

### 三、用藥須知：

口服和外用非類固醇消炎止痛藥可以減輕扭傷急性期的疼痛和炎症，請遵從藥袋指示服用，勿自行增、減藥量或自行購買不適當成藥，如出現過敏反應請立即返診。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。

諮詢電話 台北25433535 轉3124；淡水28094661 轉2662

祝您 平安健康 馬偕紀念醫院急診室

---

項目：急診扭傷、挫傷自我照護護理指導

簽名：

關係：

日期：