中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

扭傷、挫傷護理指導

一、定義：

集中及固定關節之一組韌帶受傷。扭傷是指過度扭曲或扭轉造成關節周圍韌帶遭受損傷，最常見的關節扭傷發生在踝關節，頸椎與腰椎關節扭傷亦常可見到，關節腫脹與疼痛是最常見的症狀。而挫傷為拉緊及扭曲之韌帶。扭挫傷大部分好發於腳踝、膝蓋、手腕、手肘及肩關節；不過任何關節都可能扭、挫傷；其關節仍具功能。

二、適切處置：

(一)扭傷後的處理原則：保護、休息、冰敷、加壓、抬高。

(二)休息就是最好的治療。立刻停止受傷部位的運動，避免再度刺激傷害。

(三)在最初腫脹時期（約 48 到 72 小時內）每 2 到 3 小時用毛巾包裹冰、冰袋或濕冷毛巾冷敷，敷在受傷處 15-20 分鐘，以減輕腫脹和疼痛。切勿以冰塊直接冰敷，造成凍傷。

(四)當腫脹停止後，可改用熱敷，熱敷可以改善循環、促進新陳代謝，促進損壞的組織更新。使用熱敷袋敷在傷處或浸泡在溫水中每次 15 分鐘，一天 4 次以上，以減輕腫脹或疼痛，熱敷袋需用毛巾包裹且溫度不可太高以免灼傷皮膚。

(五)不幸扭傷後應立即停止活動，以彈性繃帶包紮固定（自肢體末端往近端採螺旋狀包紮），並抬高（高於心臟部位），以減輕腫脹和疼痛。但需注意勿太緊，若肢體末端出現紫色或麻木感，表示包紮太緊須放鬆些。

(六)勿隨意找人推拿。尤其在受傷關節或軟組織處，因為已受傷發炎腫脹，可能加重組織損傷之程度，造成所謂的「二度傷害」。

(七)按醫師的處方指示使用消腫止痛藥物，儘量讓扭傷的部位休息，活動量須在能忍受之下逐漸增加，切勿操之過急。

(八)穿著適當的鞋子及穿戴護踝，提供關節良好保護，避免第二次傷害。

(九)若疼痛無法忍受或雖經治療但是肢體腫脹及淤血仍持續增加時，請儘速返院接受進一步檢查。

三、本院專線：

(一)電話及現場預約：請洽 1 樓掛號處或電話(02)-2751-0221。

四、參考文獻：

王桂芸、陳雪、林麗華（2014）• 肌肉骨骼系統疾病與護理 • 於王桂芸、劉雪娥、馮榮芬總校閱 • *新編內外科護理學下冊*（5 版，15-87-89 頁）• 台北市：永大。

鄭景文、李惠芳、邱玉惠（2014）• 足球運動員踝關節傷害之探討 • *真理大學運動知識學報 • 11*，57-68。