

## 一、什麼是扭傷及挫傷？

扭傷是指韌帶或是關節囊因過度使用或下壓遭的伸展傷害，最常見的關扭傷發生在踝關節，頸椎扭傷及腰椎關節的扭傷亦常見到，關節腫脹與疼痛是最常見的症狀。肌肉挫傷是指肌肉直接被外力撞擊，造成的肌纖維斷裂或血管破裂的現象。撞擊力造成皮下組織的出血，則是俗稱的瘀。

## 二、扭傷後的處置

- (一) 處理原則：保護、休息、冰敷、加壓、抬高。
- (二) 應立即停止活動，以彈性繃帶包紮固定(自肢體末端往近心端採螺旋狀包紮)，並抬高(高於心臟部位)，以減輕腫脹和疼痛。



取自 <https://reurl.cc/W41Qj5>

- (三) 最初 48 小時內冷敷，每二到三小時用毛巾包裹冰，冷敷在受傷處 15~20 分鐘，以減輕腫脹和疼痛。



取自 <https://reurl.cc/rIRGzb>

- (四) 48 小時後，當腫脹停止，改間歇性熱敷，敷在傷處或浸泡在溫水中每次 15 分鐘，一天四次，以減輕腫脹及疼痛，熱敷袋需用毛巾包裹且溫度不可太高以免灼傷皮膚。
- (五) 按醫師的處方指示使用消腫止痛藥物，盡量讓扭傷的部位休息，活動量需在能忍受下逐漸增加，切勿操之過急。
- (六) 穿著適當的鞋子及穿戴護踝，提供關節良好的保護，避免第二次傷害。
- (七) 輕微的骨折可能無法與扭傷及挫傷作區別，即使 X 光片檢查也可能無法察覺，須待症狀較嚴重時才

可診斷。

(八) 若疼痛無法忍受或雖經治療，但是肢體腫脹及瘀血仍持續增加時，請盡速返院，接受進一步檢查。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

袁素娟(2018)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學(下)(七版，570-579頁)·臺北市:華杏。

蔡秀鑾、陳敏麗、燕翔、陳麗華、陳亭儒、簡淑慧…黃月芳(2018)·最新實用內外科護理學(上)(六版)·臺北市:永大。

## 扭傷及挫傷照護



取自 <https://reurl.cc/4gpzgR>

高雄榮民總醫院屏東分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 319

2020.03.24 訂定