

高雄榮民總醫院臺南分院

認識肢體挫傷



一、什麼是肢體挫傷

組織受到鈍力撞擊所造成的稱為挫傷，臨床常見為肢體碰撞所導致，患部常見微血管破裂出血，而表面血腫（俗稱瘀青）。臨床上挫傷的處置，初期首重消腫去瘀，其次則須注意肌肉挫傷後所留下的深層疤痕組織，若無適當的處理，可能會導致組織纖維化或鈣化（硬塊），進而影響肌肉的延展與功能，長期會變成慢性疼痛。臨床上，以震波治療、熱敷、深層按摩來治療。

二、肢體挫傷的護理指導

1. 彈性繃帶包紮可止痛消腫，如果要洗澡，可以先拿下來，洗完澡再包回去，睡覺時可拿下來。若覺得患肢麻痛，不舒適，請將彈繃鬆開，再重新包紮。
2. 多休息，避免進一步活動，減少再次傷害。
3. 一般在受傷後 2~3 天最疼痛，此時可在受傷處冰敷 20 分鐘，後休息 20 分鐘，再持續此步驟 24~48 小時。
4. 休息或睡覺時，受傷的腳用枕頭墊高，以減少足背腫痛。
5. 穿著大小合適的鞋子，禁穿高跟鞋。勿推拿。
6. 務必請您回骨科門診複診。

三、日常生活注意事項

1. 建議臥床靜養休息。
2. 適度運動，可緩和頭頸部肌肉之異常緊張以及促進血液循環。
3. 按摩，可促進肌肉血液循環，緩和肌肉張力，減輕精神緊張。
4. 應保持大小便通暢，避免用力解大便以免引起頭痛。
5. 頭痛症狀尚未緩解前，應有家人、親友陪伴照顧，並注意安全。
6. 避免抽菸或飲用含酒精的飲料。

7. 頭痛無法改善時，應避免吃東西預防嘔吐。
8. 請按醫囑按時服藥，並繼續至門診追蹤治療。

四、返家後注意事項

您因車禍或任何外傷造成的肢體挫傷目前X光檢查雖無明顯的骨頭骨折或骨裂的現象，但骨關節附近的軟組織(如軟骨. 韌帶. 肌肉斷裂 ... 等)無法於第一時間內用X-光檢查診斷出，但並不影響您的後續治療，建議您先遵守冰敷. 多休息. 抬高患肢及藥物治療後持續門診追蹤。

五、發生下列情形時應速返院就醫

1. 厲害疼痛無法忍受。
2. 腫脹程度. 瘀血仍持續增加合併肢體麻木感。
3. 5 ~ 7 天後扭傷或拉傷仍未改善。



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H 護理部製作ER11
Tainan Branch