

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 認識背部挫傷



### 一、背部挫傷返家注意事項

1. 盡量平躺，多休息。
2. 避免彎腰舉重物。
3. 活動時可以手扶持疼痛部位減輕疼痛。
4. 受傷前 2 天可冰敷，有消腫及止痛作用。  
(每次敷 20 分鐘休息 20 分鐘)
5. 依醫囑服用藥物，定期返門診追蹤檢查。

### 二、發生下列情形時應速返院就醫

如有解血尿、背痛合併冒冷汗情形，請盡速返回急診就醫。



高雄榮民總醫院 關心您  
臺南分院 K•V•G•H  
Tainan Branch 護理部製作ER09