

## 屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	外傷醫學科	編號：衛教-急診-02
主題	挫傷及扭傷	2023.03.01 訂定
製作單位	急診	

### 一、什麼是挫傷及扭傷？

挫傷係指身體遭受鈍力撞擊導致的微血管破裂出血或輕微血腫的創傷情況，而扭傷係指圍繞關節的韌帶，因關節瞬間猛力扭轉、外力撞擊超過正常運動的範圍，造成周圍血管破裂而造成腫脹。

### 二、有哪些症狀？

通常會造成關節附近的軟組織發紅、腫及局部腫脹。

### 三、緊急處理及注意事項：

(一)急性期運動傷害的緊急處理原則（RICE 原則）內容如下：

1. 休息（Rest）：48 小時內立即停止受傷部位的活動，完全休息，降低血液循環，緩和受傷部位避免惡化，預防二度傷害，並促進恢復。
2. 冰敷（Ice）：冰敷的主要功能為止痛、減輕發炎與腫脹；受傷後愈早冰敷，效果愈佳。以冰敷袋外裹毛巾冰敷患處(圖一)，每次冰敷時間約 10~15 分鐘，1 天至少 3 至 4 次，當皮膚有麻木感時，應移開冰敷袋。
3. 加壓（Compression）：加壓可減少出血、腫脹、減緩傷勢惡與疼痛，可使用彈性繃帶包紮患處固定(圖二)，減少內部出血及組織液的滲出。
4. 抬高（Elevation）：將患處保持高於軀幹(圖三)，抬高主要功能為減輕受傷部位腫脹，抬高受傷部位高於心臟，增加血液回流。



圖一 冰敷患處



圖二 彈性繃帶固定



圖三 患處保持高於軀幹  
屏東榮民總醫院(急診)拍攝，授權使用

## (二)注意事項

1. 使用彈性繃帶時應保持鬆緊度在可放入1~2指間，從受傷部位以下開始往上包紮，包紮後應觀察末梢手指或腳趾循環狀態，當出現疼痛、皮膚呈暗紅色、麻痺、刺痛、感覺異常等症狀時，應解開繃帶重新包紮。
2. 建議創傷後3日內採冰敷治療，3日後觀察腫脹有明顯消退，可給予患處間歇性溫熱敷，可使血管擴張，促進吸收及修復，每日1~4次，每次熱敷10~15分鐘，溫度以不燙手為原則（約40.5℃以下），可緩解肌肉經攣、使血管擴張、促進恢復。
3. 應遵從醫囑處置或服用藥物治療減緩不適。
4. 當症狀未改善或加劇時，應返院就醫，於外傷科或骨科門診追蹤。

## 參考資料

袁光霞(2017)·*皮膚系統疾病病人的護理*·於蔡秀鸞、廖張京棣總校閱·*內外科護理學下冊(第五版, 18-94頁)*·台北市:永大。

釋高上(2016)·*不可輕忽瘀青血腫的運動傷害*·*健康世界*, (469), 49-51。

利·布蘭登(2020)·*運動傷害診斷與復健訓練(吳肇基)*·楓樹坊文化出版社。

[https://www.google.com.tw/books/edition/%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%82%B7%E5%AE%B3%E5%AE%8C%E5%85%A8%E5%BE%A9%E5%81%A5%E6%8C%87%E5%8D%97\\_%E5%BE%9E%E4%BF%AE%E8%AD%B7/8SzdDwAAQBAJ?hl=zh-TW&gbpv=0](https://www.google.com.tw/books/edition/%E9%81%8B%E5%8B%95%E5%82%B7%E5%AE%B3%E5%AE%8C%E5%85%A8%E5%BE%A9%E5%81%A5%E6%8C%87%E5%8D%97_%E5%BE%9E%E4%BF%AE%E8%AD%B7/8SzdDwAAQBAJ?hl=zh-TW&gbpv=0)

備註：每年審閱一次

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！