## 扭傷瘀傷及挫傷

1. 適度活動手指或腳趾,可減輕腫脹及僵硬情形,但避免過度運動,增加患肢負擔。



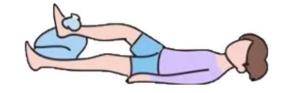
諮詢電話: 049-2912151 急診分機: 1191~1195

資料來源:圖片由網路截取

₩ 財團法 **鄉 2 基 省 教 醫 院** Puli Christian Hospital 編碼: 5000/T240 護理部編印  患肢可使用彈繃或三角巾支 托固定,避免太緊太鬆, 休息時建議墊高以利血循, 避免腫脹。







3. 受傷後 48 小時內使用冰敷: 冰塊勿直接置於皮膚;冰敷 15 分鐘、休息 10 分鐘。如有 皮膚發麻、發紫應暫停冰敷。



4. 避免推拿、按摩、過度伸展、 熱敷或使用藥膏或草藥。

