

# 扭傷之照護

108.07 制定

114.02 一修

115.02 二修

## 一、何謂扭傷？

扭傷是指過度扭曲或扭轉造成關節周圍韌帶遭受損傷，最常見的關節扭傷發生在踝關節，頸椎與腰椎關節扭傷亦相當常見，關節腫脹與疼痛是最常見的症狀。

## 二、扭傷後的處置：

- 1.扭傷後的處理原則：保護、休息、冰敷、加壓、抬高。
- 2.不幸扭傷後應立即停止活動，以彈性繃帶包紮固定(自肢體末端往近端採螺旋狀包紮)，並抬高(高於心臟部位)，減少血管通透性避免進一步出血，以減輕腫脹和疼痛。
- 3.在最初腫脹時期(約 48 到 72 小時內)用毛巾包裹冰，敷在受傷處 15~21 分鐘，至少每二小時冰敷一次，以減輕腫脹和疼痛。
- 4.當腫脹停止後，熱敷袋敷在傷處或浸泡在溫水中每次 15 分鐘，一天四次以上，以減輕腫脹或疼痛，熱敷袋需用毛巾包裹且溫度不可太高以免灼傷皮膚。
- 5.按醫師的處方指示使用消腫止痛藥物，儘量讓扭傷的部位休息，活動量須在能忍受之下逐漸增加，切勿操之過急。
- 6.穿著適當的鞋子及穿戴護踝，提供關節良好保護，避免第二次傷害。
- 7.若疼痛無法忍受或雖經治療但是肢體腫脹及淤血仍持續增加時，請儘速返院接受進一步檢查。

## 參考資料

- 1.吳文瑞、林清同、張依宸(2017)．足踝扭傷物理治療處理：個案報告．物理治療．42(2)，161-162。
- 2.張曉昀、江宛臻(2017)．新式腳踝護具對腳踝扭傷運動員之平衡表現與疼痛的影響．華人運動生物力學期刊．14(2)，22-29。
- 3.劉冠麟、黃昌彬(2018)．要運動不要傷害-談踝部扭傷治療．人醫心傳-慈濟醫療人文月刊．176，20-23。

提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係  
(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總員山分院 關心您  
市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107  
諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

扭傷之照護個別護理指導單張

病歷號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院（門診、住院、急診室）經醫師或護理師說明解釋已瞭解。

護理指導日期	家屬或病人簽名	指導者簽名