

扭傷應注意事項

- 一、依照醫師指示以夾板固定扭傷位置或用彈性繃帶紮好。
- 二、用枕頭把扭傷部位墊高，以減少腫脹和痛楚。
- 三、最初 24~48 小時內，每一到二小時用冰袋敷在傷處十至十五分鐘，以減輕疼痛，記得用毛巾鋪在皮膚上，才置冰袋於毛巾上面。
- 四、24~48 小時後用熱水袋敷在傷處，或浸在溫水中十五分鐘，一天四次以上。避免傷處的硬化或疼痛，記得先在皮膚上鋪一條軟毛巾，且熱水袋溫度不要太高，以免灼傷傷處。
- 五、儘量使扭傷部位休息。
- 六、在您能忍受之程度下逐漸增加一些活動。
- 七、有任何問題可於骨科門診追蹤治療。

諮詢電話：07-7222105 或 7511131 轉 2117

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復