

關節脫位衛生教育指導

當關節因外力脫臼時，不僅相連接的骨頭分離，有時連該關節周圍的韌帶、肌腱、軟組織、肌肉等，也會因為拉扯而導致受傷。

當關節脫臼後，再次脫臼的機率很高，因此在日常生活的動作上應儘量避免關節受到富有力量及速度的外力拉扯或擺盪的姿勢出現。

1. 限制患處的活動，並予以冷敷以減輕腫脹。
2. 脫臼骨復位後，可使用繃帶、夾板或石膏固定關節。
3. 需要時可使用止痛劑或肌肉鬆弛劑。
4. 固定脫臼處應持續 4~8 週直到疼痛明顯緩解，或肌肉功能恢復，以免脫臼的復發。
5. 關節活動避免過度旋轉。例如：採坐式馬桶及使用增高馬桶座墊，避免使用蹲式馬桶。肩膀避免過度之向外旋轉動作。椅子高度不可太高，以免膝蓋高過於髖關節。

羅東聖母醫院 敬祝健康

關節脫位衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					