

扭傷衛生教育指導

- ✦ 依照醫師指示以夾板固定扭傷位置或用彈性繃帶包紮。
- ✦ 用枕頭把扭傷部位墊高於您的心臟，以減少腫脹及疼痛。
- ✦ 最初二十四小時內，用冰袋敷在傷處周圍，冰敷 20 分鐘，休息 20 分鐘，以減少疼痛，記得用毛巾鋪在皮膚上，才置冰袋於毛巾上面。
- ✦ 二十四小時後用熱毛巾敷在傷處，一天四次以上，避免傷處的硬化或疼痛，且毛巾溫度不要太高，以免灼傷部位。
- ✦ 盡量使扭傷部位休息。
- ✦ 在您可忍受程度下逐漸增加一些活動。
- ✦ 有任何問題可於骨科門診追蹤。