

## 扭傷及挫傷注意事項

1. 創傷後 24-48 小時，受傷部位有可能更為腫痛。
2. 儘量讓受傷部位休息，避免傷勢惡化及造成二度傷害。
3. 依照醫師指示可給予適當固定，如：繃帶、三角巾、夾板、石膏。
4. 抬高患肢高於心臟，以減輕腫脹及疼痛。
5. 創傷後 48 小時內，患肢應給予間歇性冰敷，每次 15-20 分鐘，2 次間隔至少 30 分鐘，有消炎、消腫、止痛的效果，避免熱敷。
6. 創傷後 48 小時內，請勿對受傷部位施予強力搓揉，以免腫痛加劇。
7. 患處若有傷口，擦藥後須保持乾燥。
8. 適當活動患肢手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬，促進血液循環。
9. 如患肢使用繃帶固定時感到太緊或太鬆應重新綁過。
10. 如有問題請回門診追蹤。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161

## 扭傷及挫傷注意事項

1. 創傷後 24-48 小時，受傷部位有可能更為腫痛。
2. 儘量讓受傷部位休息，避免傷勢惡化及造成二度傷害。
3. 依照醫師指示可給予適當固定，如：繃帶、三角巾、夾板、石膏。
4. 抬高患肢高於心臟，以減輕腫脹及疼痛。
5. 創傷後 48 小時內，患肢應給予間歇性冰敷，每次 15-20 分鐘，2 次間隔至少 30 分鐘，有消炎、消腫、止痛的效果，避免熱敷。
6. 創傷後 48 小時內，請勿對受傷部位施予強力搓揉，以免腫痛加劇。
7. 患處若有傷口，擦藥後須保持乾燥。
8. 適當活動患肢手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬，促進血液循環。
9. 如患肢使用繃帶固定時感到太緊或太鬆應重新綁過。
10. 如有問題請回門診追蹤。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161