

# 扭傷、挫傷

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診處 轉 3767

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診處 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診處 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.098.20013.12 七修

## ■ 日常生活注意事項

- 抬高患肢（高過心臟）可減輕腫脹。
- 開始二十四至四十八小時內，患處可使用冷敷每次敷 20 分鐘後休息 10 分鐘，但不可將冰塊直接置於皮膚上過久，可以毛巾或手帕墊於患處。
- 患肢予彈性繃帶支托固定，假如覺得太鬆或太緊，應重新綁過。
- 勿隨意請人推拿。
- 請接受醫師指示門診追蹤治療。