

一、什麼是扭傷？

扭傷是指過度扭曲或扭轉造成關節周圍韌帶遭受損傷，韌帶的功能在維持活動時的穩定度，所以受傷後容易喪失穩定能力，加上組織腫脹會產生疼痛，故受傷部位應獲得妥當休息，為確定有無骨頭受損，需由骨科專科醫師檢查治療。

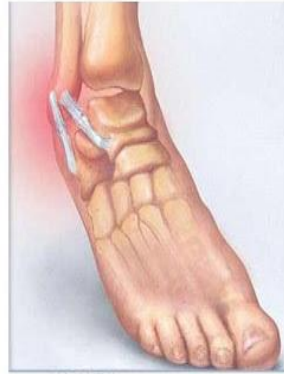
二、第一時間如何處理？

找個地方先冷靜的坐下來，評估受傷的部位看看是否有瘀血、腫脹？是否有傷口？功能是否受損？能否正常的活動？若有關節卡住、無法負重或變形的現象，則可能有骨折或脫臼，需暫時以夾板固定後送醫治療。



三、扭傷分級及處理

- 1.輕度扭傷：小部份的韌帶斷裂，關節穩定性及功能尚存。
- 2.中度扭傷：部份的韌帶撕裂，關節有些鬆弛的部分功能喪失，受傷部位脹、明顯的壓痛。



- 3.重度扭傷：韌帶完全撕裂，造成關節完全鬆弛、功能全無，會感覺相當的腫脹、疼痛，X光檢查正常，可能伴隨輕微撕裂性骨折。

四、處理及治療

- 1.最初的 24-48 小時冰敷及抬高，一次 30 分鐘，一天三到四次。
2. 使用彈性壓力繃帶固定肢體及減少腫脹，每 8 小時鬆綁一次，

防止循環受阻。

- 3.建議使用柺杖，避免直接負重。
- 4.一週內避免劇烈運動和跑步。
- 5.48 小時後熱敷，一次 15-30 分鐘，一天 4 次，可使血管擴張、促進吸收及修復。



外科衛教系列 (18)

扭傷處理原則



護理部印製

諮詢專線：(03) 3613141 轉
7385、7386 (3C 病房)
109.12 825097 B41510

聖保祿醫院