

扭傷及瘀傷病人 返家後注意事項



急診室 製作

諮詢專線：(04)7113456#8116

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制訂日期：2021年04月

修訂日期：2026年07月(三版)

51500-單張-中文-527-03

運動傷害急性期：

指組織受傷數分鐘至 72 小時
不定期出現「紅腫熱痛」。

保護：

防止患部再次傷害，可利用貼
紮、繃帶或護木包紮固定，達到固
定及保護的效果。如覺太緊患肢末
端冰冷、麻木、膚色變紫或太鬆或
過緊，應重新綁過。

休息：

暫停會引起疼痛的動作與活動
，避免二次傷害，可使用輔具。

冰敷：

在受傷後 48-72 小時內，可利用
冰袋或冷噴霧劑』
來消腫止痛。



壓迫：

壓迫患部減輕腫脹，可用彈性
繃帶或運動貼紮達壓迫組織目的。

抬高：

抬高患部，保持患肢高於心臟
；增加血液回流，減輕腫脹。

參考資料：

彰基急診部(2025)·扭傷及瘀傷病人返家注
意事項(第八版)·衛教單張。