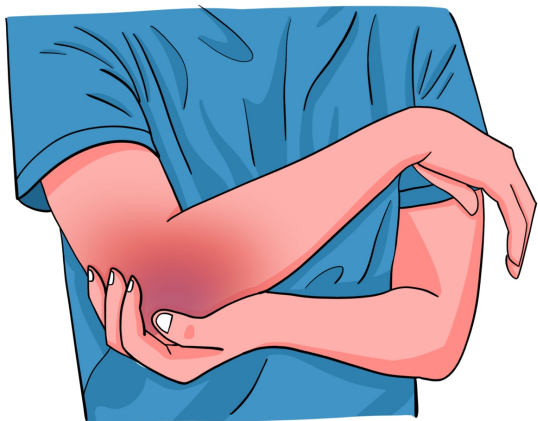


## 筋傷照護



中醫科 製作

諮詢專線：(04)7113456#8228

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

制定日期：2021年05月

修訂日期：2026年06月(三版)

51500-單張-中文-605-03

### 傷筋病因

傷筋泛指肌肉、肌腱韌帶、筋膜及關節周圍結締組織之炎症與損傷，常見損傷病因有外來的暴力造成的肌肉挫傷、皮膚撕裂傷、擦傷、肌腱拉傷、韌帶扭傷等傷害。常見的部位有腳踝、膝、腕、手指、手肘及肩關節，症狀有局部紅腫、熱、痛、瘀血腫脹。

### 急性扭挫傷處理原則

臨床上常以休、冰、壓、抬作為簡易記憶之方法，分別為：



1. **休**- 休息。停止活動，馬上休息。
2. **冰**- 冰敷。冰敷時，最好用毛巾或布包裹冰塊後再冰敷患處。冰敷10-15分鐘後，拿開冰塊讓患部休息5分鐘後再敷（患部劇烈疼痛時，應馬上停止並休息）。
3. **壓**- 加壓。用手或彈性繃帶等壓迫並固定患部，可以減緩傷勢腫脹惡化及減少疼痛，但需注意患部的血液循環是否暢通，避免組織壞死。

4. **抬**- 抬高。將患部抬高於患者的心臟高度，可以增加回流，減輕腫脹。

中醫治療依傷害發生的時間給予針灸、推拿、內服藥及外敷藥膏等不同治療手法。

### 治療前注意事項

1. 急性受傷24小時內患處避免熱敷搓揉，應冰敷抬高，並迅速到院請醫師診治。
2. 宜穿著寬鬆衣服，女性病人勿穿褲襪、連身洋裝。
3. 不宜佩戴飾品，如項鍊、手環、手鍊。
4. 長髮應紮整齊。
5. 懷孕或有可能懷孕之病人請事先告知醫師。
6. 若受傷部位(如：踝、膝)會影響行走，可借用輔具如拐杖、輪椅幫助移動，避免患部因活動造成傷勢加劇。
7. 若為糖尿病患者皮膚傷口不易癒合者、皮膚潰瘍者或孕婦皆不適合拔罐治療。

## 治療中注意事項

- 1.放鬆心情，坐或臥姿、應採舒適、能持久之姿勢。
- 2.施術期間請勿隨意移動身軀，醫師會依病情需要使用紅外線，若覺疼痛或有任何不適症狀，可隨時按叫人鈴，醫護人員會立即處理。

## 治療後注意事項

- 1.施術部位若有痠痛紅腫等反應，請立即告知醫護人員。
- 2.慢性及退化性需長期治療者，每週至少2-3次較為適當；重症病人，請遵照醫師指示回診。
- 3.急性扭挫傷後3-4天，若患部已無明顯疼痛、發熱，可不再冰敷改用熱敷。
- 4.外用之濕敷藥布或乾貼布敷貼時間以4-6小時為原則，若遇皮膚過敏或起癢疹者，則視情況縮短敷貼時間或不貼。
- 5.如醫師開立濕敷藥布帶回自行敷貼，返家後應將藥布置放於冰箱冷藏區保存。

## 拔罐

- 1.拔罐後出現片狀紫色瘀點、瘀斑(出痧)，並伴隨著微熱痛感及局部發紅等現象，皆為拔罐之正常狀況。
- 2.如果拔罐部位出現小水泡，只要不擦破，可任其自然吸收。
- 3.拔罐後不宜馬上食用生冷食物，且30分鐘內不宜沐浴。

## 預防筋傷注意事項

- 1.從事各種活動時要維持正確姿勢。
- 2.運動前要先做暖身運動。
- 3.腳踝習慣性扭傷者，不宜穿高跟鞋、跳躍或下樓梯時應特別小心。
- 4.必要時可使用護具，如護膝、護肘、護腕等。

## 飲食注意事項

- 1.應儘量避免食用香蕉、竹筍、花生、生冷及刺激性食物，如菸、酒、檳榔、咖啡、冰品及過酸、過辣食物。



- 2.待急性症狀緩解後，並經醫師診療後再以牛肉、全雞、豬腰、瘦肉、木耳等食物配合藥材，製成藥膳調補，幫助癒合。

## 自我評量 (是非題)

- ( ) 1.急性受傷24小時內患處宜避免熱敷搓揉。
- ( ) 2.受傷急性期內飲食不需特別注意。

參考資料：

彰基中醫部(2023)·中醫筋傷照護(第八版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	0	X