

扭傷及瘀傷之處理方法

- 1、抬高患肢(高過於心臟)休息，可以減輕腫脹。
- 2、開始的 48 小時內用冷敷，越早處理越好，勿將冰塊直接置於皮膚上，可以用毛巾或手帕墊於患處。
- 3、48 小時後熱敷。
- 4、若扭傷處有皮膚破損，需注意保持傷口乾燥、清潔。
- 5、患肢予彈性繃帶支托固定，假如覺得太緊或太鬆應重新綁過。
- 6、上肢可以以三角巾固定、支托。
- 7、活動手指或趾，以減輕腫脹及避免僵硬。
- 8、請記得回院門診追蹤。

板新醫院關心您！