

## 一、什麼是扭傷：

扭傷是關節附近的韌帶及組織，突然受到扭曲或拉扯所造成，常見的是踝、膝、腕、手肘及肩關節。

## 二、症狀：

扭傷的症狀是關節附近疼痛、移動時疼痛加劇，關節附近有瘀血且腫脹。

### 第一級：輕微的扭傷

輕微紅腫、壓痛和瘀血，只有在某些角度或做某些動作時產生疼痛，但仍可行走，最快可以在1至2周內恢復。

### 第二級：中度的扭傷

有明顯紅腫、壓痛和局部瘀血，雖然仍可行走，但活動已經受限，部分韌帶發生裂傷，而且關節會有些許不穩定，恢復期需要4至8周。

### 第三級：嚴重的扭傷

有嚴重的紅、腫、痛，在受傷的當下會感到受傷部位有一陣撕裂感，且當場無法行走，韌帶可能發生嚴重的裂傷甚至斷裂，需要12至16周才能恢復。

## 三、護理指導：

1. 輕微扭傷可以在初期的3個小時讓腳踝好好休息並冰敷，參考MEAT的處理傷處。



**M (mobilization)**: 在可忍受的疼痛度內輕微地活動關節，幫助消腫。

**E (exercise)**: 儘早在專業醫師指示下進行關節韌帶強化訓練。

**A (analgesics)**: 使用非消炎性的止痛藥，避免影響患處自主修復。

**T (treatment)**: 詢求專業的檢查及治療。

2. 嚴重扭傷或懷疑有骨折，就應遵照PRICE原則處理，並儘速就醫確認傷勢及後續治療。

**P 保護 (protection)**: 當急性傷害發生當下，檢查傷勢後要馬上保護患處，避免受到第二次傷害。



**R 休息 (rest)**: 馬上停止所有活動、運動，讓患部休息，避免使用患處而引起疼痛、出血或腫脹，讓傷勢惡化。



**I 冰敷( ice )**：冰敷主要是讓患處消炎、消腫、止痛。可以使用塑膠袋裝冰塊，或是用冰敷袋，每次 15 至 20 分鐘為限，每 1 至 2 小時一次。



**C 壓迫 (compression)**：壓迫患處，主要目的是止血及消除腫脹，並固定患處。



**E 抬高( elevation )**：在受傷的 24 時內，可以盡量抬高患處，高度高於心臟及可，目的在讓靜脈回流，以減少患處腫脹。



如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166#1399  
92.04 制, 112.05 檢 圖片摘自網路



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

扭傷處理護理指導

現代醫療，傳統照顧