

扭傷或肌肉拉傷注意事項

1. 多休息，避免進一步活動，減少再次傷害。
2. 一般在受傷後2~3天最疼痛，此時可在受傷處冰敷，持續此步驟24~48小時。
 - (1) 取適量冰塊於冰袋中，加水三分之一
 - (2) 倒置冰袋檢查是否有漏水，用乾毛巾包裹冰袋，冰敷患部。
 - (3) 每天冰敷四次，每次15~20分鐘休息。
3. 儘量抬高患肢，穿著大小合適鞋子（禁止穿高跟鞋）、勿推拿。
4. 疼痛無法忍受，或經治療後腫脹程度及瘀血仍持續增加，需回診治療

義大醫療財團法人 關心您