

1. 減少患肢的活動，但若無不適可活動肢端手指、腳趾，減少腫脹，促進循環。
2. 創傷後 24 小時內，患處可使用冷敷，但不可將冰塊直接置於皮膚上，需用毛巾或手帕墊於患處，48小時後再熱敷。（24~48 小時之間冷敷）
3. 患肢於彈性繃帶固定時，如有太緊（患肢末端冰冷，麻木或膚色變紫）或太鬆，應重新綁過。
4. 患處若有傷口，需經常換藥以保持清潔與乾燥為原則。
5. 請於兩天後到骨科門診追蹤。
6. 上肢可以使用三角巾撐托，如下圖。



7. 若有以下情形，請盡速回急診就診：

- (1) 若受傷的地方有明顯瘀傷多的情形，或腫脹合併肢端冰冷、麻木、疼痛。
- (2) 患處有紅、腫、熱、痛的情形。
- (3) 患處有變形。
- (4) 5~7 天後扭傷或拉傷仍未改善。

祝您  
身體健康！

# 一般挫傷、扭傷、瘀傷之注意事項



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心  
三民校區：(04)2219-5233~5237  
民生校區：(04)2219-5888  
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學  
～ 學務處衛保組關心您 ～

