



## 背部或頸部受傷

97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修、114 03 3 修

- 一、受傷 24~48 小時內，可冷敷患處以減緩腫脹的程度；48 小時後，則改用溫濕敷，以活化血液循環，幫助受傷組織生長，讓傷處復原。每次敷 15~20 分鐘，休息 20 分鐘。
- 二、盡量平躺休息，避免彎腰或提重物，或進行任何增加疼痛的姿勢或動作。
- 三、若予頸圈固定頸部，請保持頸部正常位置，不應隨意取下。
- 四、調整螢幕、桌椅高度，以維持良好的坐姿，避免駝背、聳肩，維持同一姿勢應每 30 分鐘站起來活動筋骨、伸展肌肉。
- 五、若出現疼痛厲害、麻木僵硬、下肢無力、大小便失禁等情形，請盡快就醫。
- 六、疼痛時依醫囑服用止痛藥，若無特殊不適，請定期於骨科及神經外科門診追蹤。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院急診室 關心您