**扭傷及瘀傷病人之護理指導**

**10501審閱**

1. 受傷部位應減少活動，多休息。如果患處持續腫脹、瘀血或疼痛加劇，應立即回院檢查。
2. 於受傷初期48小時，可使用毛巾包覆冰袋，於腫脹及疼痛部位冷敷。
3. 患肢若使用彈性繃帶支托固定，需時常注意末端血液循環及感覺。
4. 若受傷部位於上肢，可使用三角巾支托以減少活動。
5. 抬高患肢(高於心臟)以減輕腫脹不適。
6. 勿隨意請人推拿。
7. 適當活動手指或腳趾，以減輕腫脹及避免僵硬。

**祝您早日康復**

※**急診諮詢電話：04-23934191轉525434**

**國軍臺中總醫院急診室 關心您**