

急救 – 扭傷

分類：急救與安全 · 作者：陳志南

一、扭傷

因關節周圍的柔韌組織受傷所造成。症狀為腫脹、觸痛、移動時會疼痛。

急救方法：

- 1.抬高傷部：以患者最舒適的姿勢固定傷部;抬高傷肢。
- 2.除去衣物：小心除去關節上的衣物。
- 3.冷敷傷部：用冰袋或流動的自來水等冷敷。
- 4.固定傷處：用厚棉墊圍繞受傷關節，可減輕腫脹，再利用繃帶固定傷處。如踝關節扭傷，可直接在鞋、襪上以八字形繃帶包紮固定。(下圖)
- 5.傷勢嚴重時，未受醫師診治前，切勿亂動關節，以免加重傷勢。

