

扭傷瘀傷及挫傷

1. 適度活動手指或腳趾，可減輕腫脹及僵硬情形，但避免過度運動，增加患肢負擔。



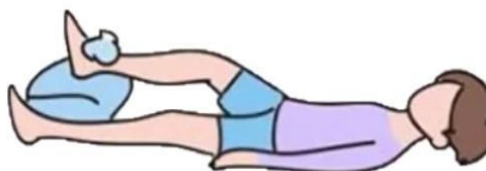
2. 患肢可使用彈繃或三角巾支托固定，避免太緊太鬆，休息時建議墊高以利血循，避免腫脹。



3. 受傷後 48 小時內使用冰敷：冰塊勿直接置於皮膚；冰敷 15 分鐘、休息 10 分鐘。如有皮膚發麻、發紫應暫停冰敷。



4. 避免推拿、按摩、過度伸展、熱敷或使用藥膏或草藥。



諮詢電話：049-2912151
急診分機：1191~1195

資料來源：圖片由網路截取