

## 肢體挫傷病患返家注意事項

---

親愛的病患，對於您因車禍或任何外傷造成的肢體挫傷，目前X光檢查雖無明顯的骨頭骨折或骨裂的現象，但骨關節附近的軟組織(如軟骨、韌帶、肌肉斷裂 ....等)無法於第一時間內用X-光檢查診斷出，但並不影響您的後續治療，建議您先遵守冰敷、多休息、抬高患肢及藥物治療後持續門診追蹤。

### 護理指導：

- ①彈性繃帶包紮可止痛消腫，如果要洗澡，可以先拿下來，洗完澡再包回去，睡覺時可拿下來。若覺得患肢麻痛，不舒適，請將彈繃鬆開，再重新包紮。
- ②多休息，避免進一步活動，減少再次傷害。
- ③一般在受傷後2~3天最疼痛，此時可在受傷處冰敷20分鐘後休息20分鐘，再持續此步驟24~48小時。
- ④休息或睡覺時，受傷的腳用枕頭墊高，以減少足背腫痛。
- ⑤穿著大小合適的鞋子（禁止穿高跟鞋）、勿推拿。
- ⑥務必請您回骨科門診複診。

### 若有下列情形之一，請速回本院急診室診治：

- ①厲害疼痛無法忍受。
  - ②腫脹程度、瘀血仍持續增加合併肢體麻木感。
- 

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30

2020/08/01

## 肢體挫傷病患返家注意事項

---

親愛的病患，對於您因車禍或任何外傷造成的肢體挫傷，目前X光檢查雖無明顯的骨頭骨折或骨裂的現象，但骨關節附近的軟組織(如軟骨、韌帶、肌肉斷裂 ....等)無法於第一時間內用X-光檢查診斷出，但並不影響您的後續治療，建議您先遵守冰敷、多休息、抬高患肢及藥物治療後持續門診追蹤。

### 護理指導：

- ①彈性繃帶包紮可止痛消腫，如果要洗澡，可以先拿下來，洗完澡再包回去，睡覺時可拿下來。若覺得患肢麻痛，不舒適，請將彈繃鬆開，再重新包紮。
- ②多休息，避免進一步活動，減少再次傷害。
- ③一般在受傷後2~3天最疼痛，此時可在受傷處冰敷20分鐘後休息20分鐘，再持續此步驟24~48小時。
- ④休息或睡覺時，受傷的腳用枕頭墊高，以減少足背腫痛。
- ⑤穿著大小合適的鞋子（禁止穿高跟鞋）、勿推拿。
- ⑥務必請您回骨科門診複診。

### 若有下列情形之一，請速回本院急診室診治：

- ①厲害疼痛無法忍受。
  - ②腫脹程度、瘀血仍持續增加合併肢體麻木感。
- 

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30

2020/08/01