

扭傷，傳統醫學稱之為「筋損」，是臨床上常常碰到的問題，往往許多病患因處理不當，或是忽略其嚴重性，造成疾病更加惡化。以下資訊，提供給大家參考注意，希望能讓您的傷勢早日康復。

受傷初期

- 1.首先必須注意應該充分休息，患處保持休息狀態，不任意活動或移動。
- 2.在受傷之初期(三日內)先以冰敷處置，並壓迫傷處勿令腫脹漸起。此時請勿自行推拿或熱敷，以免傷勢加重。腫脹之患處宜抬高，休息時亦需墊高。
- 3.一般濕膏外敷以八小時為原則，可斟酌病情適度調整。在藥物乾掉之後即可卸除包紮。
- 4.初次接受推拿治療的患者，可能會有較強烈的反應，乃屬正常反應，通常

在治療後的隔天便會逐漸消失，請勿過度擔心。

受傷之中期

- 1.部分傷勢較重之患者需長時間的包紮，因此外敷藥物的刺激難免會造成皮膚癢疹，請自行縮短外敷藥包紮之時間，切莫以指甲或尖銳物品抓癢，以免造成皮膚之損傷而感染。若覺癢疹很困擾，請於就診時告訴醫師請醫師幫忙解決。
- 2.患肢可能會呈現瘀血的情形或刺痛的感覺，屬正常的病情反應，在治療的過程中會持續的改善，亦可自行熱敷，以助瘀血吸收。
- 3.傷勢因人而異，故治療之時間亦有所不同，請耐心持續治療。重複性的受傷亦會延長治療之時間，故請特別小心妥善保養照顧。

恢復階段

- 1.復健階段除飲食注意外，可自行做適

中醫衛教

扭傷的日常保健



度的按摩及熱敷，以利關節之功能恢復。切忌劇烈運動或長時間從事相同動作之工作。

- 2.患處活動時請先熱身並配戴護具，如護腕、護膝、護踝等。
- 3.日常的活動，應由輕而重，切記未熱身就從事粗重工作。患處在不活動時，可不必穿戴護具，但仍需做保暖的功夫，一沾濕就立刻擦乾，勿貪涼吹風。
- 4.恢復期可從事輕鬆的運動如游泳、散步、騎單車、太極拳。不宜劇烈的競賽性球類運動。

注意分期飲食及調理

可依受傷初期、中期、後期按狀況、分階段調理飲食，以加速痊癒。

1.受傷初期

- (1)此時新傷初起腫痛，容易口乾口渴、食慾不振、大便秘結，宜吃些精

緻易消化的食物，如果汁、稀飯、豆漿、麥片、麵條等

- (2)宜多吃蔬菜、水果，以促進胃腸蠕動，增加排泄，防止腹脹、便秘。

- (3)忌食生冷及刺激性食物，如菸、酒、檳榔、咖啡及過酸過辣食物。香蕉及竹筍少吃。

- (4)外傷之調理：應多補充蛋白質和維他命C等營養，可多食蛋類、豆製品、雞湯、及補充水果、蔬菜，如柳橙、檸檬類水果。

舊傷或恢復期

- (1)正常三餐飲食，應攝取充足之各種食物及水果加強體力之鍛鍊。

- (2)可多食淡菜、海參、芝麻、胡桃肉等滋補之食品。

- (3)少量的酒可促進循環，有助氣血之運行，但忌食啤酒及紹興酒類。且酒後不開車，開車不喝酒！



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31