

# 冰敷or熱敷 受傷該怎麼敷？

要處理扭、挫傷前，須先了解受傷情況，也要考慮受傷的時間，才能達成應有的效果，就算用對冷、熱敷，也別一股腦地敷，以免讓皮膚受傷。

文 / 林瀛洲

門診時，偶爾發現有些病人在扭、挫傷後，馬上熱敷，隔天過來看病，結果受傷處已經紅腫發炎；又有些病人，受傷後正確使用冰敷，但是卻使用過度或時間過長而造成凍傷。何時該冰敷？何時該熱敷？實在是有点令人困擾。

許多人不明瞭何時該冰敷？何時該熱敷？其實，應該反問自己希望達到的功效為何？是舒緩疼痛、放鬆肌肉，還是消腫？找出改善的目標後，再根據想要達成的功效去決定使用的治療方式，才是比較正確且快速的做法。而在決定冷敷或熱敷前，我們要先了解冰敷與熱敷對身體造成的效應及功能。

運動後或遭受運動傷害時進行冰敷，已經是一種廣為大眾接受的觀念；然而，冰敷的功能以及該如何進行，大多數人卻不熟悉。冰敷主要可以降低發炎反應，促進血管收縮，控制出血及控制水腫；但是對於有末梢神經病變、週邊血液循環病變、感覺異常等患者必須特別小心使用，以免產生凍瘡。

一般冰敷的使用原則是每次15至20分鐘，每天可重複3至4次，其實如果在急性期，希望消腫及控制發炎的效果更好，當然可以延長冰敷的時間及次數；但是必須先確定傷者的感覺神經是正常的，而且要提醒傷者在冰到受不了時，必須變換位置以免凍傷。

阿嬤時代的「燒龜」（也就是所謂的熱水袋），曾是每個家庭必備的重要物品，寒冷時可禦寒保暖，身體不適時也能去痠止痛，熱敷療法在健康的運用，可是歷史悠久呢！就醫學上來說，熱敷有促進血管擴張、增加血液循環、促進代謝廢物排除、增加組織彈性、鬆弛肌肉及止痛等效果，比較適用於一些慢性期的傷害狀態。同樣地，感覺神經不敏銳的患者則須避



(資料照，記者張嘉明攝)

免或小心使用。許多神經受損的患者就常因熱敷不慎而燙傷！熱敷的溫度以40至45度為宜，但還是要考量個體差異，以能忍受且不造成燙傷為前提，每次可進行15至20分鐘，每天可重複3至4次。

採用冷敷或熱敷，可以目的或期望達到的效果來做簡單的判斷方式。如果無法判斷自己的症狀該進行冰敷或熱敷時，可以考慮以冷熱交替的方式進行。如果希望達到消腫的目的，可以先熱後冷的方式進行，以熱水5分鐘、冰水1分鐘的方式進行，並重複5次，共30分鐘，且早晚各進行一次。如果希望達到鬆弛的目的，則可以考慮先冷後熱，冷熱敷各3分鐘，重複5次，共30分鐘，也可以達到很好的放鬆療效。如果真的沒把握，還是先諮詢一下醫師或物理治療師會好一點吧！

經由上述的原理說明，希望讀者能更清楚冰熱敷的適當時機，不要再有關節有紅、腫、熱、痛的發炎現象時又給予熱敷的錯誤做法。但在這裡要特別提醒讀者，如果是痛風引起的關節炎，既不適合冰敷，也不適合熱敷，因為冰敷有可能會加速尿酸結晶的沉澱，而熱敷則可能使關節炎加劇，唯一的解決之道是使用藥物來控制痛風的發生。

(本文作者為台北、林口長庚醫院復健科主治醫師)