

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 民生報 日期 850823 版面 四十版

《保健園地》

正確處理扭傷的六大步驟 始於冰敷因耐心而治癒

●剛扭傷時，到底該冰敷還是熱敷？許多人都不知道。台大復健部主任賴金鑫表示，如果發現自己已患有肌肉拉傷或疼痛時，應該就受傷部位作適當地治療，步驟是先冰敷、包紮、休息及冰敷，再改為熱敷、伸展，最後則必須耐心等待復原。如果運動後有肌肉酸痛的現象，可以施以熱敷及適當的按摩來解除疼

痛。

肌肉拉傷後應立即停止運動，以免傷勢加重，隨即進行第一個步驟，對傷處局部冰敷，每敷十至十五分鐘，一天重覆二至三次。

步驟二：包紮，一般人皆可自行使用彈性綁帶來包紮。

步驟三：休息和冰敷，四十八個小時內持續冰敷，一天三次，並盡量避免移動受傷的肌肉，休息時將綁帶拆除讓傷處透氣。

步驟四：熱敷及乳膏按摩，二

天後，斷裂的肌肉纖維應已止血，可開始熱敷。熱敷主要是促進血液循環，可以40℃的熱水作十至二十分鐘的水療；或以熱毛巾熱敷二至三十分鐘。另可配合酸痛乳膏及按摩增加療效。

步驟五：伸展／拉筋，熱敷後應適當伸展受傷的肌肉，以免傷處發生緊繃的現象。

步驟六：等待復原，耐心等待至傷處不再疼痛，才算復原，爾後可慢慢增加運動量。

肌肉拉傷與關節扭傷之處理步驟



1. 冰敷

10~15分鐘，重覆2~3次



2. 包紮

以彈性綁帶包紮



3. 休息及冰敷

48小時內持續冰敷，一天3次



4. 熱敷及藥膏按摩

2天後熱敷，以40℃的熱毛巾敷20~30分鐘



5. 伸展(拉筋)

適當伸展受傷肌肉



6. 等待復原

耐心等待，慢慢增加運動量