

急症部門 Emergency Department 扭傷和拉傷 Sprains and Strains

一般資訊 General Information

肌肉或韌帶過度伸展或撕裂時會造成扭傷或拉傷。您的傷勢或需幾個星期才能復原。下列R.I.C.E.療法可以加速您的康復。

R.I.C.E.代表休息(Rest)、冰敷(Ice)、加縮(Compression)和抬高(Elevation)。如果能在受傷後很快使用這四種急救方法，可以使傷勢快速復原而不致需要長期停止活動。因此應儘快展開治療。疼痛時，您的醫生也可能會建議使用藥物。

注意事項 Instructions

- **Rest (休息)**：想用「活動來療傷」而不事休息反會延長復原的時間。繃帶、包紮、吊帶、或夾板都可能有助於保護受傷的肢體，並可在沒有併發症下癒合。至少在72小時內應避免過度使用受傷的肢體（使用拐杖或減少受傷腿部的承重）。
- **Ice (冰敷)**：連續三天，每隔三小時在受傷部位冰敷10分鐘。如果您無法遵行這樣的時間表，每天至少冰敷傷處四次，每次10分鐘。多做些比較好，但要避免一次超過10到15分鐘，因為會產生反效果。
- **Compression (加壓)**：對受傷部位施加壓力可以限制腫脹並且減少該部位流血。用一條彈性繃帶，從最遠離心臟處開始包紮傷處。包裹的繃帶應感到緊而舒適但不會阻斷循環。如果腳趾或手指開始感到麻木，或是變藍或變白，表示張肌過緊。請重新調整繃帶的壓力。
- **Elevation (抬高)**：在您冰敷傷處時，如果可以，請把受傷部位抬到和心臟相等高度的地方。即使中度的抬高也會有助於控制腫脹或組織充血。在您的康復期間，利用椅子、枕頭、或任何支撐物抬高受傷部位。

未完……

如何冰敷 How to Apply Ice

您需要準備：

- 一條彈性「張肌」(Tensor) 繃帶或是一條毛巾
- 用來「冰鎮」傷處的東西 (冷凍豌豆、碎冰、或冰塊)

放下第一層的彈性繃帶後，加上「冰」，然後持續包紮繃帶，把「冰」固定。繃帶的第一層會幫助傳導冷溫，同時保護皮膚免於凍傷。

或者可以把「冰」直接放到毛巾裡，再把毛巾放到皮膚上。不建議使用塑膠袋，因為如果把它們直接用在裸露的皮膚上，可能導致凍傷。

恢復鍛鍊 Resuming Exercise

受傷後不用的肌肉、肌腱、韌帶會變得較短而無力。在一旦恢復活動後會更容易再受傷。一套良好的家中伸展操和強化療程會改善受傷部位的柔軟度和肌力。因此在受傷後72小時應開始活動範圍鍛鍊(Range-of-motion exercise)。這些鍛鍊的頻率和強度都應逐漸加強。

如果傷勢嚴重，您的醫生可能會把您轉介給一位物理治療師以幫助您儘快恢復您的肌力。物理治療師會針對您的傷勢，規劃伸展和增強肌力的鍛鍊。

如有下列情況請去看您的家庭醫生:

See your Family Doctor if any of the following develop:

- 傷處在7-10天內仍不見好轉

如有下列任何一種情況出現，請立即返回急症部門求助:

Return to Emergency if any of the following develop:

- 您的循環有受損的徵兆：
 - a) 受傷肢體的疼痛加劇
 - b. 腳趾或手指變腫、變白或變藍、麻木或發冷

如果你在急症部門時接受任何拍片，在離開醫院前，會有一名醫生與你一起檢視拍片結果，並進行初步結果分析。專業的讀片醫生（放射科醫生）會在你到訪醫院後的幾天內，檢查這些影像，並將最後的書面報告遞交給負責的醫生以及你的家庭醫生，以便讓你知情。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結 (HealthLinkBC)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pheh@vch.ca and quote Catalogue No. **EB.100.Sp74.CN**
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca