

# 肌肉拉傷與扭傷注意事項

## 返家後注意事項

1. 宜充分休息，避免受傷部位非必要的活動。
2. 宜抬高患肢，以減輕腫脹。
3. 可適當的固定受傷部位，例如可用三角巾支托、彈性繃帶局部包紮等。
4. 急性傷害發生 48 小時內，宜以毛巾包冰塊對受傷部位進行冰敷。冰敷的時間以 10 到 15 分鐘為限，宜休息 5 到 10 分後，再行冰敷。
5. 宜回骨科或外傷科門診追蹤治療。

成 大 醫 院 急 診 部 關 心 您

國立成功大學醫學院附設醫院 (<https://www.hosp.ncku.edu.tw/nckm/>)

語音預約掛號專線：(06)2766111

人工預約掛號專線：(06)2353333

製作單位：急診部

民國 109 年 07 月修訂

