

## 肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折

**立刻要做的事：固定傷處，防止再次傷害，之後再冰敷，減少腫脹**

**定義：**當外來力量超越人體組織所能承受的機械強度時，便會造成肌肉、肌腱、韌帶、關節囊或骨骼部位的傷害。

- **拉傷：**肌肉或其肌腱的傷害稱為拉傷，可以分為第一度、第二度及第三度。第一度的肌肉傷害，其肌肉纖維幾乎沒有什麼斷裂；第二度傷害則有部分斷裂現象；第三度傷害則肌肉完全斷裂。第三度的傷害需儘快以外科縫合方式治療，否則經過兩個月之後就不可能恢復。
- **扭傷：**關節周圍的韌帶發生斷裂，稱為扭傷。
- **脫臼：**形成關節的骨頭發生移位，而造成關節功能喪失，稱為脫臼。
- **骨折：**就是指骨頭有裂傷或斷裂的現象。

**臨床表現：**

首先受傷的地方會腫脹、疼痛（組織發炎），開放性骨折還會造成出血、傷口發炎感染、神經或肌肉受損等。另外因腫脹、疼痛使肌肉無法活動，久而久之也會造成肌肉萎縮及關節僵硬。

**造成原因：**

不正常的外力為主因，包括：車禍、高處墜落等。另外也有因運動而產生身體特殊傷害的情形。

**結果：**

適當的急救處置，加上後續的臨床醫療，均可使大部分的傷害獲得痊癒及改善。但也要注意嚴重的併發症，包括：細菌性骨髓炎、大出血後的休克現象、神經受損後的肌肉萎縮、感覺異常，有些受傷部位因肌肉韌帶較脆弱，容易發生再次傷害。

**要怎麼預防才好？**

其實意外災害防不勝防，除了減少到危險場所外，從事危險的工作或運動時更要小心注意，其中包括：

1. 要有足夠的基本保護措施及防護具，例如：頭盔、護膝、護踝。
2. 應有充足的睡眠、不可飲酒以預防精神不濟或注意力不集中。
3. 從事運動前應先熱身及伸展四肢。
4. 不在體能狀態不佳時，勉強運動。
5. 受傷後切勿隨便找跌打師父推拿，不當的按摩常致使傷勢惡化。

### 我該怎樣照護自己？

處理骨骼肌肉的傷害，有一個由五個縮寫字頭組成的 PRICE 原則。

1. P=Protection (保護患部)：防止再次傷害。可使用貼紮(註)或是繃帶包紮做固定。
2. R=Rest (休息)：要求患者好好休息可以促進復原。
3. I=Ice (冰敷)：冰敷袋置於受傷部位，受傷後 48 小時內都是冰敷的最佳時機，如果症狀嚴重，甚至必須 72 小時連續冰敷，並嚴禁推拿、按摩與熱敷。每隔 2 至 3 小時冰敷 20 至 30 分鐘，可使微血管收縮，減少局部發炎反應。
4. C=Compression (壓迫)：壓迫使傷害區域的腫脹減小。以彈性繃帶包紮於受傷部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，以減少內部出血。包紮壓迫時，從傷處幾吋之下開始往上包，大約以一半左右做螺旋狀重疊，以平均而加點壓力的方式逐漸包上，但經過受傷的地方則較鬆些，並露出腳趾或手指部位，便於觀察顏色，當疼痛、皮膚變色、麻痺、刺痛等症狀出現，表示包太緊，應解開彈性繃帶重包。要避免腫脹，就應維持使用彈性繃帶包紮 18 至 24 小時。

5. E= Elevation (抬高)：抬高傷部加上冰敷與壓迫，可以減少血液循環至傷部，避免腫脹。傷處應高於心臟部位，而且儘可能在傷後 24 小時內，都抬高傷部。（註：貼紮是一種將膠布貼於皮膚以達到或增進或保護肌肉骨骼系統的非侵入性治療）

### 什麼時候需要找醫師？

1. 骨折或脫臼經過緊急處理後就應該就醫。
2. 扭傷或拉傷後如自覺症狀有惡化或自己沒有把握時。

### ◇ 提醒您

#### 冰敷要防止凍傷喔！

冰敷的時候，皮膚的感覺會有四個階段：冷→疼痛→灼熱→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋。不要讓冰袋直接接觸皮膚，以溼掉的彈性繃帶或乾毛巾保護皮膚。冰敷會使血管收縮，減少傷處的腫脹、疼痛及痙攣。

資料來源：衛生福利部中央健康保險署

<https://wooo.tw/Z5MUVFj>

衛生保健組關心您