

急救服務 Emergency Services

扭傷，拉傷及肌腱炎

Sprains, Strains, and Tendonitis

當肌肉或韌帶遭受拉伸或撕扯時，會發生扭傷或者拉傷。肌腱炎是肌腱的炎癥。這三者合在一起稱作“軟組織”受傷。

軟組織受傷需要幾個星期才能恢復。為了能夠快速恢復，最好使用“**R.I.C.E.**”方法：

休息 (**R**est)，冷敷 (**I**ce)，

扎緊 (**C**ompress)，抬高 (**E**levate)

受傷的關節或者肌肉的適當運動對於恢復也是十分重要的。

如果有疼痛，您的醫生也許會建議您使用藥物，如常用的醋氨酚（泰諾 Tylenol）或者布洛芬（雅維 Advil, 美林 Motrin）。

休息

休息並且盡可能保護好受傷的部位。

仔細體察身體反應。如果某項活動引起疼痛，您應該減少該項活動。

冷敷

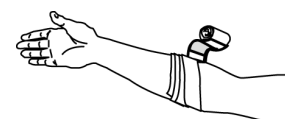
冷敷可以減輕疼痛感及腫脹。受傷後最初的幾天裡，每天對受傷的部位進行冷敷，每次 15 分鐘，每天 3 至 4 次。

扎緊

對受傷部位施加壓力可以減輕腫脹。使用有彈力的包紮綑帶，從離心臟最遠的受傷處開始包紮。

示例

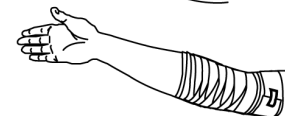
肘部受傷



從遠端開始包紮肘部



向上包紮至肘部以上



綑帶包紮後應該感覺貼身、舒適，但不能阻礙血液流通。如果腳趾或手指開始感覺麻木，或者變藍或變白，這就意味著扎得太緊。應該解開綑帶，用較小力度重新包紮。

抬高

對受傷部位進行冷敷時，或者坐著或躺著的時候，如果可能，盡量把受傷部位置於與心臟相同的水平。受傷部位即使被稍微抬高一些，也能幫助控制腫脹。可以讓受傷部位倚靠在椅子、枕頭或其他的支撐物上。

活動或“幅度動作”練習

有規律、輕度的活動有助於減輕腫脹，預防關節僵硬，幫助您更快恢復日常活動。

每天盡量做幾次“幅度動作”。當您做這些動作時，不應該感覺不舒適。幅度動作的意思是按照慣常的方式在一定幅度內活動受傷的關節或肌肉。例如，如果您腳踝扭傷，腳可以向上或向下紮，也可以旋轉。

如何冷敷受傷部位

您需要

- 一條毛巾或者有彈力的包紮綑帶
- 某個有冰凍效果的東西（一包冰凍甜豆；一包碎冰；一包冰塊；冰凍啫喱，等等）
- 可以讓受傷部位倚靠的枕頭

使用毛巾

- 在受傷部位放置一條干毛巾。
- 將冰塊放在受傷部位覆蓋的毛巾上。



示例：受傷肘部冷敷

使用有彈力的包紮綑帶

- 給受傷部位包上一層綑帶，確保沒有皮膚裸露在外。
- 將冰塊放在包裹受傷部位的綑帶上。
- 繼續在冰塊上纏裹綑帶，固定冰塊的位置。

切勿將冰袋或者裝有冰塊的塑料袋直接放在皮膚上，這會對皮膚造成傷害。毛巾或者綑帶的首層在幫助擴散冷敷效果的同時，可以保護您的皮膚。

恢復活動及運動

受傷之後，未獲使用的肌肉、筋腱、韌帶等會縮短或者變得脆弱。所以當您恢復使用這些部位時，就更容易受傷。

只有在受傷的關節或者肌肉能夠運動自如，完全達到正常的動作幅度以後，您才能恢復到正常的活動當中。在恢復的過程中，您可以增加運動量，以增強肌肉的力量。

您應該慢慢恢復到力所能及的正常的活動。例如，一個慣常跑步的人在腳踝扭傷後，可以先從走路開始，自己感覺力所能及之後，再把跑步慢慢地加進來。

物理治療師是幫助您恢復正常活動的重要資源。他們可以針對您的傷情，指導您進行治療和運動。物理治療需要付費，但是，如果您有附加的醫療保險，也許可以由保險支付。

何時尋求幫助

如果出現以下情況，您需要與家庭醫生約診：

- 受傷7天後，活動仍受到限制；
- 一至兩周時間內，腫脹又出現，或者腫脹一直未曾消滅。

要瞭解更多信息，可以諮詢：

- 您的家庭醫生
- 撥打卑詩省健康熱線 HealthLinkBC 8-1-1
（耳聾或聽障人士請撥打 7-1-1）或上網查詢 www.HealthLinkBC.ca