

急救服务 Emergency Services

扭伤，拉伤及肌腱炎

Sprains, Strains, and Tendonitis

当肌肉或韧带遭受拉伸或撕扯时，会发生扭伤或者拉伤。肌腱炎是肌腱的炎症。这三者合在一起称作“软组织”受伤。

软组织受伤需要几个星期才能恢复。为了能够快速恢复，最好使用“**R.I.C.E.**”法：

休息 (**Rest**)，冷敷 (**Ice**)，

扎紧 (**Compress**)，抬高 (**Elevate**)

受伤的关节或者肌肉的适当运动对于恢复也是十分重要的。

如果有疼痛，您的医生也许会建议您使用药物，如常用的醋氨酚（泰诺 Tylenol）或者布洛芬（雅维 Advil, 美林 Motrin）。

休息

休息并且尽可能保护好受伤的部位。

仔细体察身体反应。如果某项活动引起疼痛，您应该减少该项活动。

冷敷

冷敷可以减轻疼痛感及肿胀。受伤后最初的几天里，每天对受伤的部位进行冷敷，每次 15 分钟，每天 3 至 4 次。

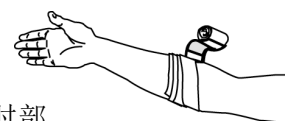
扎紧

对受伤部位施加压力可以减轻肿胀。使用有弹力的包扎绷带，从离心脏最远的受伤处开始包扎。

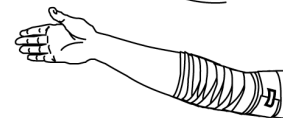
示例

肘部受伤

从远端开始包扎肘部



向上包扎至肘部以上



绷带包扎后应该感觉贴身、舒适，但不能阻碍血液循环。如果脚趾或手指开始感觉麻木，或者变蓝或变白，这就意味着扎得太紧。应该解开绷带，用较小力度重新包扎。

抬高

对受伤部位进行冷敷时，或者坐着或躺着的时候，如果可能，尽量把受伤部位置于与心脏相同的水平。受伤部位即使被稍微抬高一些，也能帮助控制肿胀。可以让受伤部位倚靠在椅子、枕头或其他的支持物上。

活动或“幅度动作”练习

有规律、轻度的活动有助于减轻肿胀，预防关节僵硬，帮助您更快恢复日常活动。

每天尽量做几次“幅度动作”。当您做这些动作时，不应该感觉不舒适。幅度动作的意思是按照惯常的方式在一定幅度内活动受伤的关节或肌肉。例如，如果您脚踝扭伤，脚可以向上或向下绷，也可以旋转。

如何冷敷受伤部位

您需要

- 一条毛巾或者有弹力的包扎绷带
- 某个有冰冻效果的东西（一包冰冻甜豆；一包碎冰；一包冰块；冰冻啫喱，等等）
- 可以让受伤部位倚靠的枕头

使用毛巾

- 在受伤部位放置一条干毛巾。
- 将冰块放在受伤部位覆盖的毛巾上。



示例:受伤肘部冷敷

使用有弹力的包扎绷带

- 给受伤部位包上一层绷带，确保没有皮肤裸露在外。
- 将冰块放在包裹受伤部位的绷带上。
- 继续在冰块上缠裹绷带，固定冰块的位置。

切勿将冰袋或者装有冰块的塑料袋直接放在皮肤上，这会对皮肤造成伤害。毛巾或者绷带的首层在帮助扩散冷敷效果的同时，可以保护您的皮肤。

恢复活动及运动

受伤之后，未获使用的肌肉、筋腱、韧带等会缩短或者变得脆弱。所以当您恢复使用这些部位时，就更容易受伤。

只有在受伤的关节或者肌肉能够运动自如，完全达到正常的动作幅度以后，您才能恢复到正常的活动当中。在恢复的过程中，您可以增加运动量，以增强肌肉的力量。

您应该慢慢恢复到力所能及的正常的活动。例如，一个惯常跑步的人在脚踝扭伤后，可以先从走路开始，自己感觉力所能及之后再把跑步慢慢地加进来。

物理治疗师是帮助您恢复正常活动的重要资源。他们可以针对您的伤情，指导您进行治疗和运动。物理治疗需要付费，但是，如果您有附加的医疗保险，也许可以由保险支付。

何时寻求帮助

如果出现以下情况，您需要与家庭医生约诊：

- 受伤7天后，活动仍受到限制；
- 一至两周时间内，肿胀又出现，或者肿胀一直未曾消减。

要了解更多信息，可以咨询：

- 您的家庭医生
- 拨打卑诗省健康热线 HealthLinkBC 8-1-1
(耳聋或听障人士请拨打 7-1-1) 或上网查询 www.HealthLinkBC.ca