



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

腰扭傷之處理

編號	ND 外-033
製訂日期	2004.10
三修日期	2020.06

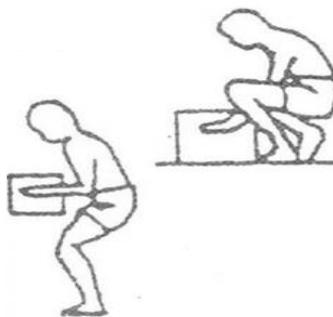
腰部扭傷，俗稱「閃到腰」，是日常生活中常見的傷害之一，通常是過度用力引起肌肉拉傷，常發生在突然變換姿勢時，肌肉施力不當所導致，如從床上猛然起身、快速轉身或彎腰提重物要直起身來的瞬間，而使腰部受傷，導致疼痛，嚴重者常致無法動彈。

一、 扭傷之處理：

- 1.首先讓傷者以最舒適的姿勢，靜躺在堅固的床板上。
- 2.抱住雙膝使身體成圓球狀，可減輕疼痛。
- 3.發生後的 24~48 小時腰部間歇冰敷每次約 20 分鐘，頻率約 2~3 小時一次，以減緩疼痛及消腫，並儘速送醫就診。

二、 扭傷之預防：

1.平時搬重物時，勿直接彎腰取物，應保持腰背挺直，一腳前一腳後屈膝蹲下將重心放低後，讓重物靠近身體，雙手平均施力，利用腿部及臀部的力氣將重物搬起(如右圖)，在抬運的過程中也不要隨意轉動身體，若是要轉彎或是一定要轉身，切記要用腳帶動整個身體一起轉動。



2.注意平時之坐姿，端正坐在有靠背椅子上，如果需要長時間坐著，可在腰部後方放一個抱枕，維持正常腰椎曲線，並應時常起身走動。

※諮詢電話：08-7368686 轉



屏基關心您 祝您早日康復