



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
四修日期	2019.07

急性腰扭傷是腰部肌肉、筋膜、韌帶等軟組織，因外力作用突然受到過度牽拉而引起的。

一、 扭傷處理：

1. 首先讓傷者，臥床休息於雙膝下放置枕頭舒緩下背肌肉並避免躺在過軟的床墊上。
2. 為減輕疼痛，受傷 72 小時內可冰敷，一天 3-4 次，每次 10-15 分鐘。
3. 受傷 72 小時後，肌肉會出現酸痛、關節僵硬等症狀，可協助溫熱敷以舒緩肌肉不適，一天 2-3 次，每次約 15 分鐘，須注意溫度避免燙傷。
4. 抱住雙膝使身體成圓球狀，可減輕疼痛。
5. 症狀未緩解須送醫就診。

二、 平時提重物時，應雙腳張開與肩同寬，保持腰部直立，才蹲下拿取物品，勿直接彎腰取物。

※諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您 祝您早日康復

