

急性肌肉扭傷的處理

（一）處理原則：

- 1、止痛。
- 2、防止進一步傷害。
- 3、消腫。
- 4、促進復原。

（二）休息（Rest）：減少由於繼續活動所引起的疼痛，出血或腫脹並預防傷勢惡化。

立即休息：副木、拐杖或固定、臥床。

（三）冰敷（Ice）：

- 1、放鬆肌肉，降低痙攣。
- 2、止痛麻痺。
- 3、消炎。
- 4、收縮局部血管。

● 方法：冰塊、冰水袋、冷卻噴劑、其他冷卻化學物資，受傷後 36 小時內使用，愈早愈好，每次 10～15 分不要超過 20 分，每做一次後可休息 5 ～10 分再冰敷 2～3 次。冰塊按摩法，血管循環障礙及知覺損害者避免使用。

（四）壓迫（Compression）：止血、止腫，以彈性繃帶在局部作壓迫性包紮（Tapping）。

提高（Elevation）：並抬高患部、消腫、促進循環。

（五）（Massage）：伸展肌肉，促進循環、降低疼痛。

（六）復健：止痛、消炎、消腫

例如：熱敷袋、短波、中頻干擾波、超音波、低頻電刺激、雷射、針灸。

（七）消炎、止痛劑 肌肉鬆弛劑。

肌肉扭傷的預防

1、正確的姿勢：如：坐、站、躺及走路姿勢。

2、注意運動強度、時間、頻率及熱量消耗、避免肌肉疲勞。避免過度用力，使用時間過長或頻率過高。

例如：肩部傷害。

3、正確而安全的肌肉操作：由慢慢而小的動作開始。

4、使用護具或輔助器材來保護肌肉。例如：背架、拐杖、副木。

5、運動前適當熱敷。

6、伸展運動：

肌肉伸展原則：

（1）溫和而緩慢地伸展至完全的角度，再保持 30～60 秒可得最大的柔軟及伸展度。

（2）伸展運動可逐漸的增加身體柔軟度（至少 6 星期），須每天持之以恆地作。

- (3) 先做幾分鐘熱身運動如快走、慢跑後再做，效果較好。
- (4) 從簡單的伸展運動做起，再逐漸做中難度者。
- (5) 不同肌肉群要交替伸展，不要同一條持續伸展。
- (6) 配合身體狀況或個人差異，選擇適合的伸展運動。
- (7) 針對特殊需要。
- (8) 伸展肌肉前，先做各關節的伸展。

(點擊下圖，可看較大圖片)

