

# P.R.I.C.E原則~ 1

- 處理骨骼肌肉的傷害，有一個由五個縮寫字頭組成的。
- **P=Protection (保護患部)**：防止再次傷害，而使傷害加劇。可使用貼紮或是繃帶包紮做固定。可用三角巾、副木及支架等器具，或貼紮來固定，或支撐受傷的肢段，主要是保護受傷的部位，避免受到不當的外力而造成更大的傷害。
- **R=Rest (休息)**：要求患者停止受傷部位的運動。受傷後好好休息可以促進較快的復原。通常經由降低訓練強度及減少訓練的頻率來達到休息的目的，使傷者疼痛減緩並降低肌肉痙攣現象。

# P.R.I.C.E原則~2

- **I=Ice（冰敷）**：冰敷袋置於受傷部位，受傷後48至72小時內進行，並**嚴禁推拿、按摩與熱敷**。每隔2至3小時冰敷20至30分鐘，可使微血管收縮，減少局部發炎反應。  
冰敷目的：
  - <1>、降低局部代謝速率。
  - <2>、會使血管收縮，控制出血及腫脹。
  - <3>、降低神經傳導速率。
  - <4>、減緩疼痛。
  - <5>、配合加壓及抬高一起使用。

肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折-  
拉傷之後，馬上冰冷敷，真的有效

立刻要做的事

固定傷處，防止再次傷害，再冰敷，減少腫脹。

冰冷敷注意事項：

1. 要防止凍傷。

2. 冰冷敷時，皮膚的感覺會有四個階段：

冷 → 疼痛 → 灼熱 → 麻木，當變成  
麻木時需立刻移開冰敷袋。

3. 不可讓冰冷敷袋直接接觸皮膚，可用厚紙  
巾或毛巾包於冷敷袋外面，以保護皮膚。

# P.R.I.C.E原則~3

4. **C=Compression (壓迫)**：壓迫使傷害區域的腫脹減小。通常使用彈性繃帶，減少腫脹及出血。

以彈性繃帶包紮於受傷部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，以減少內部出血。包紮壓迫時，從傷處幾吋之下開始往上包紮，大約以一半左右做螺旋狀重疊，以平均而加點壓力的方式逐漸包上，但經過受傷的地方則較鬆些。必須觀察露出腳趾或手指的顏色，當疼痛、皮膚變色、麻痺、刺痛等症狀出現，表示包太緊，應解開彈性繃帶重包。要避免腫脹，就應維持使用彈性繃帶包紮18至24小時。

# P.R.I.C.E原則~4

**5. E= Elevation (抬高)**：抬高傷部加上冰敷與壓迫，可以減少血液循環至傷部，避免腫脹。傷處應高於心臟部位，而且儘可能在傷後24小時內，都抬高傷部，可幫助血液回流亦可消除腫脹及出血。

# 扭傷完成處置



# 什麼時候需要找醫師？

1. 骨折或脫臼經過緊急處理後就應該就醫。
2. 急性期至骨科或運動傷害門診就診；慢性期於骨科看診後，則可轉至復健科或有執照的中醫傷科就診。
3. 扭傷或拉傷後如自覺症狀有惡化或對自己病況沒有把握時。

資料來源：衛生署健康達人**125**（民眾自我照護手冊）



# 如何避免肌肉骨骼系統之運動傷害？

- 1、加強補助運動或熱身運動（暖身運動）。
- 2、避免運動過度（練習過量）。
- 3、有正確的運動技巧方法（柔軟度與肌力訓練）。
- 4、身心狀況不佳或疲勞時避免過大的運動量（低衝擊有氧運動）。
- 5、考慮運動器材及場地的安全性，需穿著適當的運動鞋。
- 6、護膝、護踝等護具的保護，避免過度的緊張現象。
- 7、若是要了解自己的身體狀況適合何種程度的運動，最好做一次徹底的體格檢查，以確保身體的健康和安全。