

發表醫師

發佈日期

2013/06/19

1. 彈性繃帶包紮可止痛消腫,如果要洗澡,可以先拿下來,洗完澡再包回去,睡覺時可拿下來。
2. 受傷二天內,可持續冰敷,冰敷20分鐘,休息20分鐘方式,交替進行。
3. 二天後如果仍覺腫痛可以熱敷,如有問題請教醫生。
4. 休息或睡覺時,受傷的腳用枕頭墊高,以減少足背腫痛。
5. 多休息少走動,以免症狀惡化,疼痛會慢慢減輕,如果疼痛加劇,應立即回院檢查。如果藥物中有Solaxin這種藥物,是種肌肉鬆弛劑,服用後有人會想睡覺,應避免開車、騎車、做精細工作,以免發生危險。
6. 可使用柺杖,使受傷關節能獲得充分的休息。
7. 使用彈繃時,若覺得患肢麻痛,不舒適,請將彈繃鬆開,再重新包紮。
8. 請您回骨科門診複診。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。