

減少患肢的活動，但若無不適可活動肢端手指、腳趾，減少腫脹，促進循環。

- 創傷後 24 小時內，患處可使用冷敷，但不可將冰塊直接置於皮膚上，需用毛巾或手帕墊於患處一次冰敷 20-30 分若感太冰冷先暫停以免凍傷，48 小時後再熱敷。（ 24 ~ 48 小時之間冷敷 ）。
- 患肢於彈性繃帶固定時，如有太緊（患肢末端冰冷，麻木或膚色變紫）或太鬆，應重新綁過。
- 患處若有傷口，需每天換藥以保持清潔與乾燥為原則。
- 請於兩天後到骨科門診追蹤。
- 上肢可以使用三角巾撐托。

若有以下情形，請盡速回醫院就診

- 受傷的地方有腫脹合併肢體末端冰冷、麻木、劇烈疼痛。
- 傷口處有紅、腫、熱、痛、甚至發燒的情形。
- 患處有變形。
- 5 ~ 7 天後扭傷或拉傷仍未改善。
- 如有任何問題，請聯絡我們，電話 04-24922000-1110