佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

冰敷護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一、 為什麼要冰敷？

當身體發生像瘀血、拉傷、夾傷、撞傷等封閉性傷口時，48-72 小時內應立即冰敷處理，冰敷會使血管收縮，減少傷處的腫脹、疼痛及痙攣。

二、 急性期運動傷害的緊急處理原則（RICE 原則）：

1. 休息（Rest）：立即停止受傷部位活動，降低血液循環，舒緩受傷部位避免二度傷害，促進恢復。
2. 冰敷（Ice）：其功能為止痛、減輕發炎與腫脹。受傷後越早冰敷，效果越好。將冰敷袋使用毛巾包住後冰敷患處，每次冰敷時間不超過 20 分鐘，1 天至少 3 至 4 次，當皮膚有麻木感時，需移開冰敷袋。
3. 加壓（Compression）：可減少出血、腫脹、減緩傷惡化及疼痛，可用彈性繃帶包紮患處固定，減少內部出血及組織液的滲出。
4. 抬高（Elevation）：將患處盡量保持高於心臟，主要功能為減輕受傷部位腫脹，增加血液回流。

三、 冰敷時注意事項

1. 裝入 1/2-1/3 之冰塊及少許水，注意不可將冰塊直接放置於皮膚上，密封後用毛巾包住置於患處。
2. 冰敷時感覺有四個階段：冰→疼痛→灼熱→麻木，到麻木時就須移開冰敷袋。
3. 冰敷以不超過 20 分鐘為原則，休息 30-60 分鐘。
4. 受傷 48-72 小時內都應冰敷，之後視傷口情形改用熱敷。

資料來源

- 衛生福利部中央健康保險署·(2023)·肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折。
<https://www.nhi.gov.tw/ch/cp-2758-39bb9-2951-1.html>
- 財團法人台北市物理治療師公會·(2019)·腳踝扭傷。
<http://www.taipeipt.org.tw/articles.php?cid=22>