**扭傷了，怎麼辦？**

|  |
| --- |
| 六大步驟是  **1.先冰敷：**   對傷處局都冰敷，每敷十至十五分鐘，一天重覆二至三次。  **2.包紮：**  一般人皆可自行使用彈性繃帶來包紮。  **3.休息及冰敷：**  四十八個小時內持續冰敷，一天三次，並儘量避免移動受傷的肌肉，休息時將繃帶拆除讓傷處透氣。  **4.熱敷：**  二天後，斷裂的肌肉纖維應已止血，可開始熱敷。熱敷主要是促進血液循環，可以40度C 的熱水作十至二十分鐘的水療;或以熱毛巾熱敷二至三十分鐘。另可配合酸痛乳膏及按摩來增加療效。  **5.伸展：**  適當伸展受傷的肌肉，以免傷處發生緊繃的現象。  **6.則必須耐心等待復原：**  耐心等待至傷處不再疼痛，才算復原，然後可以慢慢的增加運動量。  \* 如果運動後有肌肉酸痛的現象，可以施以熱敷及適當的按摩來解除疼痛。肌肉拉傷扭傷後，應立即停止運動，以免傷勢加劇。  \*如疼痛無法忍受、腫脹持續擴大時，需送至醫院求治!!\* |