



## 一、傷科適應症：



- (一)急、慢性扭傷、挫傷：如踝扭傷、膝挫傷、腰扭傷、落枕、腕扭傷及指關節挫傷等。
- (二)肌腱炎：如網球肘、高爾夫球肘、媽媽手、棒球肩及腱鞘炎等。
- (三)關節病變：類風濕性關節炎、退化性關節炎、痛風、五十肩、滑液囊炎及各種關節疼痛等。
- (四)痛症：坐骨神經痛、腰背痛、頭頸僵痛、肌筋膜炎症候群、肋間神經痛及運動後肌肉酸痛等。
- (五)脫臼及骨折後遺症：各種關節脫位及骨折後疼痛、屈伸不利等。
- (六)職業病：長時間使用電腦造成的手指或手腕肌筋膜炎、腕隧道症候群，及姿勢不良造成頭頸痛、落枕等。

## 二、傷科推拿禁忌症：

- (一)診斷不明的骨折、勞損、損傷伴有神經症狀。
- (二)腫瘤、骨髓炎、結核病、骨質疏鬆。
- (三)急性關節扭傷，腫脹嚴重者。
- (四)急性軟組織挫傷，腫脹嚴重者。
- (五)嚴重心、肺疾病，或有出血傾向的疾病。
- (六)施行部位的皮膚有損傷或皮膚病者。
- (七)懷孕或月經期婦女，腰薦部、腹部和大腿內側不宜推拿。

(八)體質過於虛弱者：雖然推拿有助消除疲勞，但身體太虛弱、非常勞累、劇烈運動後，都不宜做推拿、拔罐和刮痧。因為身體血脈運行需要一定的體力，體虛疲勞接受推拿，反而會消耗更多體力。

### 三、傷科注意事項：

(一)受傷後 24 小時內應嚴禁熱敷，正確處理方法為休息、冰敷，抬高患處。

(二)敷貼換藥應遵照醫師的指示，一般以不超過 8 小時為宜。

(三)貼藥處若有搔癢時，應暫時除去膏藥並塗抹止癢膏，待症狀減輕後，再重新敷貼；若搔癢嚴重應立即就醫。

(四)貼藥處應保持清潔以避免細菌滋生。

(五)患處若有傷口，應先嚴格消毒以防感染，並隨時注意其變化。

(六)筋骨損傷病人應盡量避免食用香蕉、芒果或鳳梨等蔬果。腥臭、油炸、燒烤及辛辣類的食物亦宜忌口。

### 參考資料

季紹良等(2020) · 中醫基礎理論學 (二版) · 台北：東大。

張曼玲等 (2019) · 中醫護理學概論 (第四版) · 台北：新文京。

黃桂彬 (2010) · 中醫傷科護理(二版) · 台北：華杏。

### 本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121